

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



М. П. МИДЛЕР, заслуженный мастер спорта СССР
Д. А. ТЫШЛЕР, заслуженный мастер спорта СССР

ТРЕНИРОВКА В ФЕХТОВАНИИ НА РАПИРАХ



Издательство „ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“
Москва 1966

ОТ АВТОРОВ

Советские фехтовальщики за последнее десятилетие добились больших спортивных побед. В частности, рапиристы сборной команды СССР шесть раз подряд были чемпионами мира, победили на XVII и XVIII Олимпийских играх.

В предлагаемой читателю книге авторы излагают процесс технической и тактической подготовки рапириста.

Написанию книги предшествовало длительное изучение практической деятельности ведущих советских и зарубежных фехтовальщиков и тренеров и обобщение личного опыта по подготовке к крупнейшим соревнованиям.

Авторы взяли на себя задачу дать анализ деталей техники рапирного фехтования, специфики тренировки технических приемов и боевых действий, особенностей подготовки и применения действий нападения и обороны, методических приемов технической и тактической подготовки, развития и специализирования проявлений зрительной и тактильной реакции и др.

Книга рассчитана на тренеров, ведущих работу с квалифицированными спортсменами, и на рапиристов, имеющих определенную подготовку.

Большинство упражнений может быть использовано в различных формах тренировки и в индивидуальных уроках тренера со спортсменом.

Материал, изложенный в книге, в одинаковой мере подходит как для мужчин, так и женщин. Тренировка женщин существенно отличается лишь дозированием занятий, выбором средств физической подготовки, особенностями методов психологической подготовки.

Все боевые движения, технические положения и упражнения даны для рапириста, фехтующего правой рукой. При замене исходных и конечных положений они могут также относиться и к спортсмену-левше.

Несмотря на то, что авторы максимально стремились выразить специфику тренировки фехтовальщика-рапириста в технике и тактике, знакомство с книгой будет полезным для спортсменов, фехтующих на шпагах и саблях.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФЕХТОВАНИЯ НА РАПИРАХ И ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Рапирное фехтование, утратившее было свою прелесть 10 лет тому назад, в связи с введением электрофиксатора, меняет свой облик. На смену необоснованным ремизам, встречным уколам, различным уклонениям снова приходит красивое, техничное, тактически обоснованное фехтование с большим количеством сложных атак, многотемповых схваток и глубоких тактических хитросплетений.

Лучшие рапиристы всего мира, успешно решив в последние годы проблему точности укола, лимитировавшую некоторое время прогресс рапирного фехтования, значительно расширили и обогатили новыми приемами свой технический и тактический репертуар. Спортсмены, строившие некогда свои бои на принципе «я попаду, а в меня, возможно, промахнутся», навсегда ушли на задний план. Сейчас призовые места в турнирах и чемпионатах остаются за фехтовальщиками, владеющими и успешно применяющими весь обширный технико-тактический арсенал средств нападения и обороны.

Фехтование — спорт атлетический. Быстрые, частые и глубокие передвижения вооруженной руки с рапирой и самого фехтовальщика по полю боя требуют большой затраты нервно-мышечной энергии и немыслимы без хорошего физического развития и достаточной тренированности. Фехтовальщик должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым. Относительно малая дистанция боя (так как рука не является поражаемой поверхностью) и близость противника предъявляют повышенные требования к вниманию, бдительности рапириста. В такой дистанции боя малейшее ослабление, отвлечение или переключение внимания на другой объект, малейшая потеря бдительности при обороне может привести к получению укола. Трудность маневра вперед в такой дистанции вызывает несколько экономную манеру ведения боя, с большой статической нагрузкой на мышцы ног рапириста. Кроме того, из-за большого количества недействительных уколов, обоюдных и сомнительных схваток, в которых уколы не засчитываются, бойцу приходится нередко делать гораздо больше попыток в нападении и обороне, чем это необходимо для победы. Это обстоятельство, а также и то, что на спортсмене надета электрокуртка на подкладке из пластика, которая затрудняет теплоотдачу и воздухообмен, значительно увеличивают физиологическую нагрузку на фехтовальщика в соревновательных боях.

Наиболее распространенным способом преодоления дистанции боя в атаках на рапире является выпад, обеспечивающий как максимально быстрое приближение вооруженной руки к поражаемой поверхности противника, так и возможность полноценного продолжения фехтовальной схватки в условиях близкой дистанции. С шагом или скачком вперед и выпадом атакуют обычно бойцов, склонных глубоко разрывать дистанцию боя. Причем отдается явное предпочтение шагу-выпаду, так как движение шага в атаке менее заметно, чем скачок. Этот технический прием удобен тем, что не вспугивает противника преждевременно, давая ему ранний предварительный сигнал о начале атаки. Атака «стрелой» применяется редко, так как, несмотря на достоинства глубины, не дает возможности полноценно продолжать фехтовальную схватку в случае неудачи в первоначальной атакующей попытке.

Основными технико-тактическими средствами спортсмена в бою являются атаки, защиты-ответы, контрзащиты и контрответы, так как фехтовальщик должен стараться всегда (и это неперемное условие фехтования на рапирах) быть тактически правым, чтобы в случае одновременности его уколов с действиями противника они были засчитаны. Но не все средства нападения и обороны равноценны по значению и легкости применения в соревновательном бою. Это объясняется тем, что поражаемая поверхность рапириста сравнительно мала, а оборона насчитывает значительное количество разнообразных средств защиты. Например, из 6-й позиции от укола во внутренний сектор можно защититься кругом 6, 4-й прямой защитой, 2 и 8-й полукруговыми, высокой 7-й, несколькими защитами завязыванием. Кроме того, могут быть применены встречные уколы с оппозицией, уклонения, отступления. Второй трудностью для атакующего является определение стороны нападения в зависимости от направления защитного движения оружием противника, так как малая амплитуда защит позволяет производить их со скоростью, значительно превышающей скорость реакции самого быстрого атакующего спортсмена. Поэтому атаковать надо не только «врасплох». Рапирист должен представить путь своего клинка в атаке, чтобы не столкнуться с клинком защищающегося противника, иначе противник получит право на ответ.

Контратаки и ремизы имеют определенные особенности. Поражаемые поверхности обоих фехтовальщиков взаимно удалены. А для того чтобы судья зафиксировал выигрыш темпа, нужно создать опережение минимум на один фехтовальный темп. Способность создавать такое опережение выходит за рамки простого реагирования на сложную атаку или сложный ответ противника. Здесь большое значение имеет элемент тактического обыгрывания. Нужно подготовить боевую ситуацию, вызвать у противника настроенность совершить сложную атаку и поразить его уколом раньше, чем он начнет финальное движение атаки, или нанести укол с оппозицией, уклонением.

В связи с тем, что оборона в рапирном бою относительно легка, спортсмены часто стараются поставить себя в положение бойца, дающего ответ. Следствием этого являются различные многотемповые схватки, «завязки», состоящие из атак, защит, ответов и контрответов, возникающие как преднамеренно, так и произвольно в ходе боя.

Поразить противника уколом очень трудно как с дальней дистанции, так и в условиях крайней близости. Неожданное и близкое сближение может быть таким же действенным средством обороны, как и защита оружием, так как возникновение в ходе атаки дистанционной близости влечет за собой серьезные технические трудности для ее завершения точным уколом. В связи с этим возникла целая группа защит с шагом вперед, разнообразных сближений с целью избежать получения укола после неудавшейся атаки, ответа, контратаки, переходящих при возникновении сильно сближенной дистанции в ближний бой. Ближний бой на рапирах — явление обычное, и от искусства его ведения во многом зависит спортивный результат любого фехтовальщика.

При электрофиксаторе особо важное значение приобретает умение точно наносить уколы в атаках и ответах. Довольно трудно точно поразить противника в ответном действии, так как ответ дается, как правило, либо в противника, находящегося на выпаде, либо начавшего уход с выпада вперед или назад. Во всех этих случаях тело противника находится в сильно наклоненном по отношению к рапире отвечающего положении, что создает невыгодный угол для нанесения ответного укола. Еще труднее дать точный ответ противнику, атаковавшему «стрелой», из-за резкого сближения боевой дистанции в момент ответа. Учитывая все это, спортсмен должен сам создавать технические трудности для своего противника в бою, стараясь, например, более профильно держать свое туловище во все моменты боя.

Во время состязаний бойцы успешно справляются с задачей держать туловище в профильном положении по отношению к противнику. Поэтому у рапириста, находящегося в 6-й позиции, можно различить лишь три сектора для нанесения укола (сектором называем ту или иную часть поражаемой поверхности по отношению к положению вооруженной руки) — это внутренний сектор, нижний и боковой сектор.

Рапирист, находящийся в 4-й позиции, сильнее открывает боковой сектор поражаемой поверхности, а его внутренний сектор становится наружным.

При известной ситуации боя спина и плечи могут стать местом, куда наносятся уколы, то есть сектором поражаемой поверхности.

Умение в случае необходимости пользоваться разнообразным технико-тактическим арсеналом средств нападения и обороны — требование сегодняшнего дня для мастера-рапириста. Поэтому большое значение для эффективно го решения проблем атаки придается созданию и поиск «распloffовых» моментов. Помимо нахождения лучших мгновений и дистанций для неожиданных нападений, разнообразие защитных действий вынуждает спортсменов все чаще обращаться к безотносительным средствам нападения.

Все рапиристы международного класса имеют в своем репертуаре несколько атак с безотносительными финтами. В сочетании с преднамеренными вызовами противника на контратаку защитой и ответом, перехватами контратак по ходу сближения в атаках нападения с безотносительными финтами являются мощным средством активного, инициативного, наступательного ведения боя. В борьбе против атак с безотносительными финтами значительно возрастает количество ложных и действительных контратак, и особенно контратак с оппозицией. Разнообразные атаки и контратаки второго намерения являются обычно началом красивых и технически сложных фехтовальных схваток, занимающих все более прочное место в репертуаре спортсменов.

Часто возникающий ближний бой не носит характера хаотичного обмена грубыми уколами. Он «одет» в своеобразную, но технически обоснованную форму.

В связи с введением системы прямого выбывания в некоторых ступенях личных и командных соревнований, общее количество боев, проводимых фехтовальщиком, несколько сократилось. Но значительно повысилась «стоимость» каждого выигранного боя, а следовательно, ответственность за его результат. А это вызывает резкое повышение интенсивности и уровня морально-физических затрат. Ведь бои по системе прямого выбывания проводятся на 10 уколов. Такой бой требует от рапириста большого запаса не только физической, технической, тактической, но и психологической подготовленности, а также прочности навыков. Ведь все бои, проводимые при такой системе, непосредственно влияют на конечный результат, так как место в таблице прямого выбывания определяется по количеству побед в предварительных пулях. После этого рапирист за короткий промежуток времени должен провести несколько боев на 10 уколов, по 10 минут чистого времени на каждый, и перенести колоссальную физическую нагрузку.

Бой, проводимый на 10 уколов, дает, в свою очередь, некоторый простор для тактического мышления, позволяет произвести глубокую разведку противника. В то же время нужно уметь быстро распознать незнакомого бойца или выяснить намерения опытного противника и суметь пустить бой по нужному, тактически выгодному, руслу. А в ситуации, когда противник изменил по ходу боя свои тактические замыслы, суметь быстро найти и успешно применить контрмеры. Отсутствие тактической гибкости в бою может привести к поражению, несмотря на успешное начало и значительное преимущество в счете в начальной стадии ведения боя.

Сознание того, что проигрыш одного боя непоправим, оказывает сильное психологическое воздействие на фехтовальщиков. Победит тот, кто лучше справится с боязнью проигрыша, полностью сосредоточит свое

внимание и мышление на решении технико-тактических боевых задач.

Участие в соревнованиях предъявляет высокие и разносторонние требования к подготовленности фехтовальщика. В зависимости от масштаба продолжительность состязаний может быть 1—4 дня. Каждый спортсмен должен обязательно принять участие в 10—25 боях ежедневно. Причем от боя к бою возрастают квалификация противников и важность победы в общем определении результатов, так как системы проведения состязаний носят многостепенный характер. Помимо перенесения большой, а иногда на крупных турнирах и максимальной физической нагрузки, спортсмены должны уметь предельно быстро двигаться и реагировать, сохранять устойчивое концентрированное внимание, подвижность мышления, качество выполнения боевых движений. Практика показывает, что прочность технических навыков и тактическая гибкость тесно связаны и зависят от физического и психического состояния спортсменов. Уставший или потерявший уверенность в победе фехтовальщик снижает уровень автоматизированности и вариативности выполнения действия нападения и обороны, часто запаздывает с принятием необходимых боевых решений.

Начиная тренировку в новом спортивном году, необходимо прежде всего подготовить занимающихся к перенесению больших физических нагрузок, создать базу общей выносливости, а также восстановить и поднять на новый качественный уровень технику выполнения важнейших боевых действий. Основное тренировочное время должны занимать средства физической подготовки, индивидуальные уроки и технические упражнения в парах. Начинать надо с 3—4 тренировочных занятий в неделю в первый месяц подготовительного периода по 2—4 часа в день, затем количество дней со специальными тренировками возрастает до 4—5. Средствами физической подготовки могут быть общеразвивающие упражнения, поднятие тяжестей, кроссовый бег. Но, как показала практика подготовки последних лет, наибольшее место занимают спортивные игры — баскетбол, футбол, дающие максимальный эффект. Значительные физические нагрузки, высокий эмоциональный фон, необходимость быстро двигаться и ориентироваться в меняющейся игровой обстановке, входить в «столкновение» с противником в борьбе за мяч делают спортивные игры мощным средством подготовки фехтовальщиков. 1—2 урока в неделю полностью посвящают физической подготовке. Кроме того, 2—3 раза в неделю игровые занятия по 40—90 мин. дополняют специальные тренировки с оружием.

Индивидуальные уроки и упражнения с партнером носят ярко выраженную техническую направленность — повторность выполнения приемов, овладение структурой и механизмом движений, снижение перенапряжений мышц вооруженной руки и плечевого пояса. Тренировочные бои имеют несколько ограниченный характер как по времени занятий — 30—60 мин., так и по степени напряжений. Восстанавливается необходимый уровень внимания, «чувство дистанции», основное место в уроке отводится сохранению правильной техники боевых положений и движений, точности боевых взаимодействий.

К середине подготовительного периода и в дальнейшем объемы тренировок значительно возрастают. При сохранении большого объема физической подготовки (одна тренировка в неделю по 2 часа и 2—3 игровых части занятий по 30—60 мин. каждая) наибольшее время приходится на специальные тренировки с оружием (4—5 раз в неделю по 3—4 часа). В индивидуальных уроках и упражнениях с партнером совершенствуется техника с целью достижения виртуозности владения рапирой, развиваются реакция спортсменов, способность к максимальным ускорениям — «пикам» в движениях оружием, нападениях и передвижениях, специализируются физические качества, достигается требуемый уровень напряжений мышц. Для совершенствования действий нападения и обороны используются наиболее типичные ситуации их боевого применения, осваиваются варианты тактического обманывания.

Продолжительность, интенсивность и степень напряжений тренировочных боев возрастают. Средняя продолжительность боев в тренировочном занятии во второй половине подготовительного периода—1,5—2 часа в день. В это время решаются различные технико-тактические и волевые задачи, причем количество боев соревновательного характера на счет, как обычная норма, достигает 40—50 раз в месяц, а у некоторых рапиристов высокого класса —70—80.

Большие тренировочные нагрузки и повышение интенсивности занятий постепенно предъявляют все возрастающие требования к специальной выносливости. Постоянные волевые усилия фехтовальщика, направленные на совершенствование физической подготовки, техники и тактики, боевое взаимодействие с партнером в боях и упражнениях, большие физические и психологические напряжения, подводят спортсменов к максимальным волевым проявлениям. Возникает опасность перенапряжений. Поэтому крайне важен постоянный контроль врача, деловой контакт и обмен информацией о состоянии и подготовленности спортсменов между врачом, тренером и спортсменом.

Неотъемлемым средством тренировки в этой части годового цикла являются соревнования. Соревнования служат целям приобретения тренированности и спортивной формы. Участие в соревнованиях, начиная от тренировочных до официальных, с возрастающей значимостью показанного результата, для фехтовальщиков любого класса обязательно. Иначе тренировка и многочисленные средства и методы подготовки не найдут своего полного воплощения в росте тренированности и победах на соревнованиях. Для мастеров спорта в течение года необходимо участвовать в 15—25 соревнованиях.

На кратковременных сборах в подготовительном, а также в основном периодах количество тренировок в неделю может возрастать примерно до десяти. 2—3 раза в неделю проводятся двухразовые

специальные тренировки с оружием общей продолжительностью 5—6 часов и примерно две одноразовые по 3—4 часа, дополняемые занятиями физической подготовкой по 1,5—2 часа. Один день в середине недели (1,5—2 часа) уделяется только спортивным играм. При хорошем состоянии здоровья и тренированности участников сбора в воскресенье также могут быть проведены спортивные игры в течение 40—60 минут.

В основном периоде, при общих больших объемах тренировки (вне сборов по 5—6 раз в неделю по 3—4 часа) и некотором снижении их перед участием в крупных соревнованиях сезона, наблюдается непрерывный рост интенсивности занятий, выраженный в повышении требований и степеней напряжений при использовании различных средств подготовки, в увеличении роли боевых соревновательных методов. Растет количество боев на счет, количество соревновательных боев, проводимых фехтовальщиком в тренировках и турнирах разного масштаба. Большое внимание уделяется чередованию средств и методов тренировки, боям с различными по уровню и манере фехтования противниками — партнерами. Средства физической подготовки (игры, работа над передвижениями) начинают решать задачи сохранения тренированности и объемов нагрузки при некотором снижении времени на упражнения с оружием, особенно накануне соревнований. В индивидуальных уроках, боях, оттачиваются приемы нападения и обороны, варианты тактического обманывания, необходимые для каждого отдельного фехтовальщика в борьбе с различными противниками. В этот период даются установки на достижение определенного спортивного результата, рубежей в технике, тактике, манеру ведения боев. Выполнение перечисленных задач направлено также на психологическую подготовку фехтовальщиков. Способствуя созданию у спортсменов уверенности в своих силах, тренер при трезвом учете возможностей и силы противников концентрирует все усилия рапиристов на достижении спортивной победы и показе максимального результата.

В переходном периоде, после участия фехтовальщиков в крупнейших соревнованиях, проводится по 2—4 тренировки в неделю. В них включают физические упражнения корригирующего характера, спортивные игры, плавание и др. Некоторые спортсмены прекращают занятия фехтованием, некоторые упражняются по 2—3 раза в неделю по 1,5—2 часа.

Продолжительность периодов тренировки в зависимости от особенностей спортивного года колеблется. Подготовительный период может длиться 4—6 месяцев, основной 3—5, переходный 1—2 месяца. В сезоне, где важнейшие соревнования отдалены друг от друга на 4—5 месяцев, возможно значительное снижение объемов специальной подготовки на 2—3 недели после участия в турнирах первой половины годового цикла за счет увеличения количества физических упражнений и спортивных игр. Затем объем тренировки и ее интенсивность постепенно доводят до нужной нормы.

Применение различных средств и методов тренировки в течение всего года (всей спортивной деятельности) должно способствовать росту достижений и разносторонности подготовки фехтовальщика, постоянному повышению уровня специальных знаний. Тогда будет создана основа для работы над формированием стиля боя, наиболее полно выражающего достоинства и особенности каждого спортсмена: его физическое развитие, тип нервной деятельности, качество усвоения различных сторон фехтовального мастерства, способность к максимальным волевым проявлениям.

Однако, несмотря на индивидуализацию тренировки мастеров фехтования, для всех категорий спортсменов соревнования являются одним из важнейших способов приобретения и сохранения спортивной формы.

Помимо планирования подготовки фехтовальщика на год, все более прочное место занимает перспективное планирование на несколько лет вперед. При работе с молодым мастером, а также с другими категориями спортсменов вполне реально планировать процесс подготовки на 3—4 года вперед, от Спартакиады народов СССР до следующей спартакиады или от олимпиады до олимпиады. Причем, преследуя цель разносторонней подготовки и непрерывный рост мастерства и результатов в процессе всего четырехлетия, можно условно, в методических целях, определить ведущие задачи по годам подготовки.

Например:

1-й год — стабилизировать технику выполнения важнейших действий нападения и обороны, развить и специализировать проявления зрительной и тактильной реакции, развить и специализировать проявление физических качеств, подготовить спортсменов к преодолению больших нагрузок и волевых напряжений;

2-й год — овладеть широким кругом вариантов тактического обманывания, накопить боевой опыт, воплотить его в гибкости тактических замыслов;

3-й год — сформировать стиль боя, наиболее полно выражающий сильные стороны спортсмена;

4-й год — достичь лучшей спортивной формы к важнейшему соревнованию сезона и четырехлетия.

Подобные задачи находят свое воплощение в индивидуальных годовых планах.

В последние годы передовая современная методика тренировки, подготовки и участия в соревнованиях стала достоянием многих спортсменов и тренеров разных стран. Следствием этого явилось общее значительное повышение уровня развития фехтовального спорта в мире. Кроме традиционных «рапирных» стран — Франции, Италии, Венгрии, появились и заняли ведущее положение в мире такие страны, как СССР, Польша, ФРГ, Румыния, Япония, Англия. С выходом этих стран на большую международную орбиту рапирного фехтования значительно возрос и расширился фронт спортивной борьбы на фехтовальных дорожках мировых чемпионатов и олимпийских игр. А это является стимулом роста рапиристов как больших, так и малых «фехтовальных» стран, стимулом дальнейшего совершенствования техники, тактики и методики тренировки

фехтовальщиков. При современном высоком уровне развития мирового спорта, чтобы сохранить завоеванные позиции, а тем более двигаться вперед, необходим настойчивый поиск путей совершенствования мастерства спортсменов, критический анализ пройденного пути и обобщение накопленного боевого и тренировочного опыта. Наиболее быстро эти задачи могут быть решены коллективными усилиями спортсменов, тренеров, спортивной общественности.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ, ДВИЖЕНИЙ, БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Освоение спортсменами каждого боевого положения, движения, действия начинается с ознакомления с тактической характеристикой, раскрывающей их место и значение в бою, схемой и механизмом движений. Затем занимающиеся делают первые попытки выполнить в медленном темпе изучаемый прием (действие) в целом или по частям, в зависимости от его сложности. Расчленение на детали изучаемого приема (действия) или выполнение его в целом зависит от сложности приема (действия) и подготовленности занимающихся.

После определенного количества повторений спортсменам удается иногда ценой больших усилий воли и напряжения мышц добиться слитного, в основном правильного, выполнения упражнений, но часто недостаточно точного.

Дальнейшая тренировочная работа, имеющая целью повышение качества выполнения приема (действия), а также тренировка всего технического арсенала на первом этапе подготовительного периода, направляется на совершенствование двигательной структуры движений. На фоне многократного повторения автоматизируется выполнение технических приемов (боевых действий) в рамках типовой школьной техники.

Спортсмены приобретают стабильность выполнения приемов, необходимую координацию движений, точность направлений, амплитуду и быстроту движений оружием. Кроме того, они достигают требуемых начальных и конечных положений оружия, туловища, ног. Совершенствование двигательной структуры приемов и действий включает в себя как шлифовку деталей техники, так и выполнение их во взаимосвязи с другими действиями, с различных дистанций, с заданной быстротой, ритмом, амплитудой, характером соприкосновения с оружием противника и т. д.

Одновременно занимающиеся обогащаются знаниями, дающими им представление о достоинствах и недостатках совершенствуемых технических приемов, действий нападения и обороны, целесообразности их применения.

Задачи быстрой автоматизации двигательных навыков требуют стандартных неизменяющихся условий, облегчающих спортсменам сосредоточение внимания на качестве выполнения совершенствуемого материала. Обуславливая в упражнениях весь ход разучиваемых и совершенствуемых приемов, действий, схваток, исключая усложнения за счет неожиданностей, удастся создать фон максимального сосредоточения внимания на технической стороне выполнения, сознательного контроля движений.

Однако обстановка спортивного боя не позволяет сосредоточить внимание и сознание фехтовальщика на одном (даже важном) объекте наблюдения. Спортсмену приходится непрерывно распределять внимание и сознание на нескольких решающих элементах боя. Это необходимость пользоваться действиями разведки, постоянно наблюдать за дистанцией, выбирать действия нападения и мгновения для их применения, готовить противодействие атакам (контратакам) противника и др. Такое сосредоточение внимания на тактике боя не позволяет спортсмену в полной мере контролировать технику выполнения боевых действий. Кроме того, обстановка взаимной тактической борьбы в бою часто вынуждает фехтовальщиков противодействовать неожиданным нападениям противников, действовать в непредвиденных ситуациях, проявляя точность и быстроту реакции.

Боевые действия, автоматизированные лишь в рамках обусловленных упражнений, исключающих выбор действий и вариантов выполнения, при попытке их использовать в спортивном бою еще не дадут желаемого результата. Приобретенные навыки окажутся еще недостаточно прочными и вариативными.

Меняющиеся в ходе схваток условия дистанции, быстроты, амплитуды и глубины движения оружием, особенности движений и реакции противников предъявляют особые требования к гибкости навыков, к развитию способности фехтовальщиков координировать свои движения в соответствии с мгновенно возникающими ситуациями. Атакующие должны уметь соизмерять длину атак и характер движений вооруженной руки с расстоянием до противника, а также сочетать по скорости и амплитуде свои действия оружием с действиями противника и точно наносить уколы. Защищающимся необходимо уметь соизмерять глубину, амплитуду и быстроту защитных движений оружием с быстротой, глубиной и амплитудой нападений противника, а также защищаться только при возникновении реальной угрозы получения укола. Поэтому качественной стороной технического выполнения многих действий нападения и обороны является специализированность боевых реагирований фехтовальщиков на зрительные и тактильные раздражители.

Чтобы приблизить процесс совершенствования боевых действий фехтовальщика к условиям боя, необходимо совмещать техническую подготовку с развитием и специализированием проявлений зрительной и тактильной реакции.

Готовность спортсмена действовать в одной из возможных ситуаций, предлагаемых тренером, вынудит его

распределять свое внимание на оценку обстановки, мгновенное принятие решений, поддержание дистанции, на техническую сторону выполнения боевых действий. Технические навыки в подобных условиях получают дальнейшее развитие, а боевые реагирования фехтовальщика найдут воплощение в действиях нападения и обороны, станут точными и быстрыми.

«Чувство боя», под которым подразумевается способность фехтовальщика быстро и точно реагировать и действовать в мгновенно возникающих ситуациях боя, будет развиваться последовательно и разносторонне. Определяя направление, характер и ситуации, в которых спортсмену в боях приходится, мгновенно ориентируясь, реагировать и действовать, можно разложить «чувство боя» на отдельные компоненты. Отрабатывая в отдельности каждый из них, удастся развить необходимые для фехтовальщика специальные умения.

По мере усвоения этого материала в упражнениях могут совершенствоваться и несколько умений.

Упражнения на совершенствование техники в процессе развития специальных умений воспроизводят в основном различные положения боя. Тренерами могут быть использованы и упражнения условного характера, имеющие большое учебное значение и развивающие какое-либо специальное умение.

В тренировке прежде всего ставятся задачи точного выбора необходимого действия или характера выполнения. Затем достигается постепенное увеличение скорости реагирования и выполнения боевых действий без нарушений координации движений, ритма и других технических деталей. В дальнейшем точность и скорость реагирования и движений тренируются взаимосвязано или с акцентом на развитие одной из сторон выполнения, в зависимости от подготовленности спортсмена, периода тренировки и т. д. Кроме того, тренировка боевых действий должна строиться с таким расчетом, чтобы по мере роста технического мастерства, обострения «чувства боя» фехтовальщик получал бы все более широкие сведения о совершенствуемых действиях, осваивал все более широкий круг их тактических и технических разновидностей, точнее ощущал специфику их применения.

Кругозор фехтовальщика расширяется пониманием различий, возникающих в техническом выполнении и целесообразности применения боевых действий при перемене тактических задач. От изменения конкретной тактической задачи, от уменьшения или увеличения задач меняется целесообразность боевого действия для каждой конкретной обстановки, его направленность и возможность результативного использования, его техническая сложность.

Качественными сторонами выполнения боевых движений фехтовальщика являются степень мышечных напряжений и уровень развития, а также специализированность проявлений физических качеств — скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Перенапряжение мышц вооруженной руки и плечевого пояса при выполнении атакующих и защитных действий часто нарушает двигательную структуру приемов (действий), снижает скорость движений оружием, а главное увеличивает время перехода от одних элементов схватки к другим. Меняет необходимый ритм и характер взаимодействий оружием с противником в ходе многотемповых схваток. В свою очередь излишнее расслабление мышц, особенно кисти и пальцев приводит к расширению атакующих и защитных движений рапиристом оружием, что заметно сказывается на снижении точности нанесения уколов, особенно в ответах и контрответах. Поэтому работа над достижением оптимальных степеней мышечных напряжений вооруженной руки и над снятием перенапряжения мышц плечевого пояса при выполнении боевых движений является важнейшей задачей в процессе совершенствования технических приемов и боевых действий.

В различных упражнениях, особенно в подготовительном периоде, когда от фехтовальщиков требуется все возрастающая скорость, глубина выполнения приемов (действий) и волевые усилия, перед спортсменами ставятся также самостоятельные педагогические задачи, направленные на снижение напряжений отдельных групп мышц (особенно дельтовидной и трапецевидной), увеличение или снижение напряжений мышц кисти и пальцев, достижение оптимального чередования напряжения и расслабления мышц вооруженной руки в многотемповых схватках.

Во время упражнений, направленных на совершенствование других качественных сторон технического выполнения приемов (действий), необходимо контролировать степень мышечных напряжений.

Развитие и специализирование проявлений физических качеств — скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости — носит в процессе технической подготовки фехтовальщика самостоятельный характер, а также сопутствует работе над улучшением других качественных сторон выполнения приемов (действий). Совершенствование техники выпада, «стрелы», определенных деталей боевой стойки, легкость движений оружием в определенных направлениях зависит от достигнутой у тренируемых бойцов подвижности в суставах и как следствие амплитуды движений в них, особенно ног в тазобедренном суставе и вооруженной руки в плечевом суставе. Сила и скорость фехтовальщика выражены в общей скорости движений оружием и преодоления дистанции, а также в максимальных ускорениях в ходе выполнения действий нападения и обороны. Специальная выносливость фехтовальщика — это длительное сохранение в ходе тренировок и состязаний скорости движений, устойчивого внимания, технических норм выполнения действий оружием и передвижений. Ловкость фехтовальщика заключается в координировании движений оружием, ног, туловища, в изменениях дистанции, характера и направления движений в соответствии с условиями схваток. Поэтому развитие и специализирование физических качеств в тренировке фехтовальщика в значительной степени

является частью технической подготовки.

Целям развития физических качеств спортсменов, особенно выносливости и ловкости, а также дальнейшего совершенствования всех сторон технического выполнения боевых положений, движений и действий служат также различные тактические упражнения.

Для того, чтобы намерения тренера носили более целеустремленный характер и были доходчивы для спортсменов, целесообразно поставить перед ними ведущие педагогические задачи. Это имеет большое методическое значение. Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на различных деталях выполнения приемов (действий), на совершенствовании различных качественных сторон техники движений фехтовальщика, быстроты и точности реагирования и т. д. делает процесс технической подготовки более эффективным.

По мере прохождения учебного материала, в зависимости от усвоения, тренер усложняет или облегчает ведущие задачи упражнений, занятий, предъявляя постепенно к фехтовальщикам все более высокие требования. При достижении занимающимися определенного уровня выполнения приемов, действий, а также при росте тренированности, возможен переход к совмещению двух или нескольких тренировочных задач в одном упражнении, занятии. Разносторонность требований, усложнение процесса тренировки приближают спортсменов к соревновательным условиям.

Главенствующая роль в технической подготовке рапиристов старших разрядов принадлежит индивидуальному уроку. На таком уроке тренер имеет возможность легко изменять дистанцию, амплитуду и скорость движений оружием, постоянно контролировать движения ученика и его конечные положения, усложняя или облегчая при необходимости завершение схватки. В индивидуальном уроке удастся также наиболее быстро в сравнении с другими формами организации занятий добиться необходимого уровня усвоения изучаемого материала. Тренер имеет возможность последовательно повышать трудности выполнения совершенствуемых действий нападения и обороны и одновременно следить за сохранением качества боевых движений занимающихся. В индивидуальном уроке удастся наиболее концентрированно как по времени, так и по характеру взаимных усилий тренера и ученика разрешить разносторонние педагогические задачи обучения, совершенствования и воспитания спортсменов.

Действенность средств и методов технической подготовки в индивидуальном уроке зависит от многих методических сторон, важное место среди которых занимает техника движений тренера оружием, точность его реагирования, соблюдение требуемой дистанции, определенного положения туловища. Движения тренера оружием, имитирующие атаки, должны быть, как правило, быстрыми, с высокой начальной скоростью, с экономной амплитудой финтов и батманов (захватов), без остаточных перенапряжений в момент соприкосновения с защитой учеников. Движения оружием должны несколько опережать сближения; в конечном положении при атаке в верхнем секторе острая клинка должна быть немного выше гарды, что позволяет достигать полноценного столкновения с защитой тренируемых. При попадании в защиту ученика обычно следует (если нет намерения продолжать схватку контрзащитой и контрответом) прямая «страховка», ускоряющая попытки ответов; при этом тренер сохраняет спортсмену возможность ответа (контрответа) с переводом (переносом). Туловище преподавателя должно занимать профильное положение с наклоном вперед при попытках совершить атаку, контратаку или ответ.

Движения тренера оружием в обороне содействуют успешности нападений, если они будут сочетаться с амплитудой, быстротой и временными соотношениями атак ученика или диктовать их. Сохранение тренером оптимальной дистанции для каждой совершенствуемой схватки, точность его реагирования и парирования, позволяющие создавать для ученика посильные технические трудности и импровизированно увеличивать «этажность» тренировочных схваток, будут содействовать техническому росту фехтовальщика.

Определенное место в совершенствовании рапириста занимают упражнения с партнером, контры, тренировка передвижений, учебные и вольные бои. В парных упражнениях может быть достигнуто на фоне большой повторности стабилизирование техники выполнения важнейших действий нападения и обороны, развитие специальных умений, развитие и специализирование проявлений физических качеств. Во время передвижений помимо совершенствования техники осуществляется развитие силы мышц ног, быстроты движений и выносливости. В тренировочных боях, в условиях сосредоточения внимания в основном на тактической стороне борьбы с противником, особое внимание уделяется сохранению достигнутой техники ведения клинка, характера мышечной деятельности, техники передвижений, точности и быстроты реагирования, быстроты движений, выносливости.

ДЕРЖАНИЕ РАПИРЫ

В современном рапирном фехтовании пользуются, как правило, двумя видами рукояток — «пистолет» и гладкой «французской». Кроме того, известна еще одна рукоятка с поперечником («итальянская»), но практически она потеряла свое значение, так как ее почти не применяют ни в международных соревнованиях, ни на чемпионатах СССР. Итальянские рапиристы почти полностью перешли на гладкие рукоятки и рукоятки типа «пистолет».

Существует распространенное мнение, что самых больших высот в фехтовальной технике можно достичь

лишь с помощью простой рукоятки. Но многие тренеры считают «пистолет» более совершенной, более удобной рукояткой. Практика показала, что прекрасной техники можно добиться, фехтуя как на одной, так и на другой рукоятке, так как они позволяют выполнять самые сложные технические приемы. Нет такого технического упражнения, которое невозможно было бы выполнить этими двумя рукоятками. Однако между этими двумя видами рукояток есть и некоторые различия.

Простая рукоятка позволяет легко и точно работать пальцами вооруженной руки. Гайка-противовес обеспечивает хорошую развеску всей рапиры в целом. Однако при держании простой рукоятки движение в лучезапястном суставе несколько ограничено, так как гайка-противовес лежит частично на ладони, а остальной частью прижата к предплечью вооруженной руки, фиксируя его относительно кисти. Кроме того, простая рукоятка, лишенная дополнительных выступов, требует более крепкого хвата, она чаще вылетает из руки от батманов и захватов противника. Чтобы избежать этого, некоторые бойцы привязывают простую рукоятку к кисти при помощи мартингалов.

Рукоятка типа «пистолет» обеспечивает более крепкий, надежный хват, большую свободу движений в лучезапястном суставе, но несколько фиксирует своими выступами пальцы вооруженной руки. Некоторые фехтовальщики, чтобы раскрепостить пальцы, стачивают часть выступов «пистолета», приближая ее по форме к простой рукоятке. Эта тенденция к изменениям в рукоятке приведет, очевидно, к образованию какого-то нового образца, лишенного всех мелких недостатков «пистолета» и простой рукоятки. Идеальная рукоятка, по-видимому, будет иметь такую форму, как если бы изготовили из пластилина заготовку простой рукоятки, схватили ее рукой, оставив на ней все выемки и выпуклости пальцев и внутренней поверхности ладони, а затем по этой форме отлили бы рукоятку. Такая рукоятка была бы достаточно прочна в хвате (кисть вооруженной руки имела бы опору) и в то же время не закрепощала бы пальцы искусственными выступами, присущими «пистолету». А короткая гайка-противовес, не фиксируя лучезапястного сустава, создавала бы хорошую развеску рапиры в целом.

Следует лишь заметить, что для начинающих фехтовальщиков большой ошибкой является чрезмерно сильное сжатие пальцев кисти во время держания рапиры. В начальной стадии обучения и тренировки тренер-преподаватель рекомендует такому ученику «расслабить» кисть. Это требование имеет силу до тех пор, пока ученик не «снимет» лишнее напряжение в кисти и лучезапястном суставе и не станет держать рапиру так «нежно», чтобы ею можно было выполнять любые, самые тонкие, самые сложные фехтовальные движения, но в то же время достаточно прочно, чтобы клинок не вылетал из руки от неожиданных столкновений и чтобы не было излишней «вихлявости» в защитных движениях и уколах.

Излишнее расслабление кисти вредно так же, как и перенапряжение. Тренер должен следить, чтобы ученик не перенапрягал и ни в коем случае чрезмерно не расслаблял кисть. При правильном хвате небольшое напряжение кисти возможно в те моменты боя, когда надо послать рапиру в нужном направлении.

БОЕВАЯ СТОЙКА

Боевая стойка — это положение фехтовальщика в бою, наиболее удобное для маневра, а также наиболее выгодное исходное положение для начала атакующих и защитных действий. Стойка рапириста претерпела ряд изменений и стала более рациональной. Сохранилось вертикальное положение туловища, обязательная профильность его по отношению к противнику, горизонтальное положение плеч. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, правая нога целиком находится в плоскости тела. Вооруженная рука также находится в плоскости профилированного туловища, но положение ее в 6-й позиции нежелательно, так как облегчает противнику атаку с действием на оружие. Вообще же исключать вариант держания вооруженной руки в положении 6-й позиции не следует.

Надо отметить, что большинство лучших рапиристов мира держит вооруженную руку либо в «нейтральной» позиции, либо концом вниз, в положении, близком к 8-й позиции, либо, что является самым лучшим вариантом, в непрерывном движении, которое значительно затрудняет для противника начало атаки. Левая рука (речь будет все время идти о спортсмене, фехтующем правой рукой), как показывают наблюдения во время крупнейших состязаний, в напряженные моменты боя у многих находится в верхнем положении, но встречаются случаи, когда она опущена вниз. Однако в процессе обучения и тренировки держание левой руки в верхнем положении способствует развороту левого плеча и постановке туловища в профильное положение.

При формально правильном соблюдении фехтовальной стойки не следует держать стопы ног расслабленными. Это создает не только внешнюю, но и фактическую грузность, рыхлость, инертность боевой стойки. Ступни ног в боевой стойке должны быть слегка напряжены, причем акцент этого напряжения приходится на пальцы ног, точнее на их основания. Они наиболее чутко осуществляют взаимосвязь фехтовальщика с дорожкой, по которой он продвигается, могут смягчать шаги и делать их достаточно энергичными.

Положение фехтовальщика в боевой стойке и во время передвижений — это стояние и передвижение на основаниях пальцев ног. Многие фехтовальщики в бою вообще не ставят левой ноги на полный след. Это явление можно наблюдать в напряженные моменты боя у подавляющего большинства рапиристов, в особенности у тех из них, для которых типична быстрая, сильная работа ног с резкими и частыми

перемещениями в передне-заднем направлении.

Требование старой школы, чтобы колено левой ноги нависало точно над носком левой стопы, не оправдано ни анатомически, ни биомеханически. Не следует затрачивать физических усилий на отведение левой ноги в колене, ибо, во-первых, это неудобно, во-вторых, левая нога является основным двигателем, с помощью которого тело фехтовальщика выходит на выпад. Все компоненты этого двигателя (стопа, голень, бедро) должны находиться в исходном положении в единой плоскости, с тем чтобы при толчке не было потери силы по каким-либо дополнительным, искусственно созданным направлениям. Положения, при которых колено выпадает из единой плоскости, образованной бедром, коленом, голенью и стопой левой ноги в ту или другую сторону («иксообразное» положение колена левой ноги или отведение колена до положения, когда оно нависает над носком левой ноги), следует считать грубыми ошибками. Фотографии и кинограммы боевой стойки лучших рапиристов мира показывают, что бедро, колено, голень, стопа толчковой ноги всегда находятся в одной плоскости, без сваливания внутрь стопы толчковой ноги или постановки ее на внутренний свод.

При правильной боевой стойке в одной плоскости должны находиться: туловище, вооруженная рука, правая нога (бедро, голень, стопа). Эта условная плоскость пересекает стопу левой (толчковой) ноги примерно посередине, то есть в районе фактической опоры, у основания пальцев. В этой же плоскости находится общий центр тяжести всего тела. Такое распределение веса тела в положении боевой стойки наиболее устойчиво, в нем легко сохранить устойчивость как в статике, так и в динамике (шаги, выпад), не теряя равновесия и не заваливаясь туловищем (вправо-влево).

При обучении боевой стойке необходимо основное внимание сосредоточить на усвоении следующих технических деталей: 1) чтобы вес тела равномерно распределялся на обе ноги; 2) чтобы ступни располагались под прямым углом, причем правая стопа и правое бедро должны быть направлены точно прямо по боевой линии, избегая заваливания правого бедра внутрь; 3) чтобы туловище занимало вертикальное, профильное положение при диагональном направлении тазового пояса по отношению к боевой линии, а голова была направлена прямо в сторону противника; 4) чтобы локоть вооруженной руки не был выдвинут вправо по отношению к гарде.

Примерные специальные упражнения:

1. Стопы под прямым углом, пятки касаются пола. Глубокие приседания, приподнимая пятки и разводя колени.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, стопы расположены под прямым углом. Глубокие приседания, слегка приподнимая пятки и разводя колени. Положение приседа фиксировать. Правое бедро расположено по боевой линии, туловище профилно, голова прямо.
3. И. п.: стопы под прямым углом, пятки касаются пола, руки в стороны, слегка согнутые в локтевых суставах. Рывки руками назад за счет активных движений предплечьями.
4. И. п.: боевая стойка. Переступание ногами, поднимая колени, сохраняя уровень общего центра тяжести тела.
5. И. п.: боевая стойка. Прыжки вверх и возвращение в боевую стойку.
6. И. п.: стопы под прямым углом, пятки касаются пола. Прыжком принять боевую стойку, прыжком возвратиться в исходное положение.
7. И. п.: боевая стойка. Дриблинг ногами с задачей сохранения боевой стойки.

Дальнейшее совершенствование рапириста должно проходить на фоне совмещения задачи сохранения боевой стойки и выполнения разнообразных передвижений, технических приемов и боевых действий. Фехтовальщик постепенно привыкает к соблюдению необходимых технических норм, положение боевой стойки становится для него естественным, ее сохранение перестает требовать дополнительного контроля.

Внимание тренеров к сохранению основных технических норм боевой стойки не должно ослабевать с ростом мастерства фехтовальщика, иначе возможно появление недопустимых отклонений. Разница заключается лишь в том, что начинающему спортсмену дают конкретные задания на сохранение боевой стойки в момент передвижений после выполнения атак, защит, ответов и т. д., а более сильного контролируют в процессе совершенствования различных боевых действий.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Одним из важных элементов фехтовального боя является **маневрирование** — создание и сохранение боевой дистанции, различного рода сближения и отходы назад, тесно связанные с постоянно меняющейся боевой ситуацией. Рапирный бой предъявляет к технике маневрирования особенно жесткие требования, так как мельчайшие ошибки в передвижениях влекут за собой изменения положения туловища и вооруженной руки, что в свою очередь отражается на точности уколов. К основным видам передвижений относятся различного рода шаги и скачки вперед и назад. Общим правилом для любых видов фехтовальных передвижений является сохранение постоянного уровня относительно линии горизонта, общего центра тяжести при перемещениях тела фехтовальщика во всех направлениях при разной скорости. Это правило безусловно должно соблюдаться во время шагов, полушагов, скачков вперед. Лишь скачок назад, особенно из положения выпада, можно считать исключением из этого правила, так как в положении выпада общий центр тяжести фехтовальщика находится

несколько ниже, чем в положении боевой стойки. Но и в этом случае чрезмерно высокий скачок назад — ошибка, так как удлиняется траектория пути общего центра тяжести из положения выпада в положение боевой стойки и, следовательно, время выполнения этого приема.

Рассмотрим основные виды передвижений и технику их выполнения.

Шаг вперед. Маневренный шаг вперед применяется либо для сокращения дистанции боя, либо для поддержания ее, если противник отступил. Маневренный шаг вперед надо делать незаметно, так как его начало может явиться для противника выгодным моментом для атаки «врасплох». Надо стремиться к тому, чтобы противник не имел никаких предварительных сигналов для начала атаки, каковыми могут быть чрезмерно высокое поднятие правой ноги; и резкое изменение положения туловища перед началом шага.

Маневренный шаг вперед выполняется быстро, мягко. Продвижение равно примерно длине одной ступни. Выполняется шаг вперед отведением и толчком левой ногой при абсолютно пассивном туловище. Правая нога переставляется вперед примерно на длину одной ступни обычным шагообразным движением, как при ходьбе, и активно сгибается, после чего к ней быстро и мягко подставляется на такое же расстояние левая нога, и фехтовальщик приходит в положение боевой стойки.

Несмотря на то, что этот прием технически несложен, он требует систематической шлифовки. Тренировать шаг вперед можно самостоятельно. Очень хорошо заниматься перед зеркалом. В нем видны не только дефекты техники самого шага, но и пути движения общего центра тяжести тела при шаге вперед, во всех фазах которого фехтовальщик должен быть как бы «одного роста». Этот постоянный уровень сохраняется и тогда, когда фехтовальщик приходит в положение боевой стойки.

Атакующий шаг вперед. Шаг вперед может быть также и составной частью атаки «шаг-выпад». В этом варианте рисунок маневренного шага вперед сохраняется, но он делается гораздо быстрее с помощью усилий ног. При более мощном усилии ног в атакующем шаге вперед может возникнуть фаза пролета, когда левая нога отрывается от пола до постановки правой в опорное положение. Такой прием носит название «скачок вперед» и является обычно составной частью атаки «скачок-выпад», но может применяться и отдельно, большей частью как вызов. Если скачок является началом атаки «скачок-выпад», то положение туловища в конце этого скачка более активно, чем при выполнении «скачка-вызова», где оно несколько наклонено вперед.

Полушаг вперед — это прием, в котором выполняется лишь первая фаза шага вперед, т. е. правая нога отставляется вперед, в то время как левая остается на месте. Полушаг вперед применяют в том случае, когда надо нанести ответный укол противнику, уходящему с выпада, или при контратаке, когда противник резко сблизил дистанцию боя. Иногда «полушаг-выпад» используют при нападениях, заменяя им атаку с одним выпадом.

Приставка — технический прием, при котором подставляют левую ногу, в то время как правую не отрывают от пола. Фехтовальщик как бы сужает свою боевую стойку, стараясь незаметно для противника сблизить дистанцию. Толкнувшись с нового места левой ногой, спортсмен фактически может преодолеть пространство, равное «шаг-выпаду», так как по длине атака «приставка-выпад» примерно равна «шаг-выпаду».

Шаг назад выполняется толчком правой ногой. Левую ногу, отрывая от пола, отставляют примерно на длину одной стопы, после чего правую, закончив ею толчок, подставляют на такое же расстояние, и спортсмен принимает положение боевой стойки. Шаг назад технической трудности не представляет. Однако быстрое серийное выполнение нескольких шагов, как это обычно требуется в бою, гораздо сложнее. Поэтому этот прием требует специальной тренировки. Основными ошибками могут быть: нарушение координации движений в чередовании работы ног, потеря равновесия, изменение положения общего центра тяжести фехтовальщика.

Скачок назад выполним как в технике простого шага назад, так и двойного шага назад, когда фехтовальщик хочет резко «разорвать» дистанцию боя. Этот прием характеризуется фазой полета. Длина скачка назад зависит от силы толчка обеих ног. Резкое отклонение туловища в момент толчка также способствует выполнению этого приема. Особенно активно действуют туловищем при уходе скачком назад с выпада.

Полушаг назад обычно сопровождается защитным действием вооруженной руки и отклонением туловища назад. При этом полушаг назад с отклонением туловища в защите считается технической ошибкой. Обычно в такой ситуации защищающийся получает укол, ибо он не сумеет вовремя разорвать дистанцию боя на действительную атаку противника. Однако против фехтовальщика, производящего атаку второго намерения, этот прием может быть использован, так как позволяет продолжить цепь тактической игры, не прерывая ее выходом из дистанции боя.

Двойные шаги, шаги влево и вправо почти не находят места в соревновательном бою. Техника их несложна — они выполняются как обычные маневренные шаги.

Начинать освоение техники передвижений следует с изучения шагов вперед и назад. Длина шагов вначале должна быть небольшой, равной примерно длине стопы. Основными техническими деталями следует считать прямолинейность движений, четкость в движениях и постановке ног, сохранение первоначального расстояния между ногами.

Их усвоению способствует применение специальных упражнений:

1. И. п. — боевая стойка, пятки слегка приподняты. Серийные передвижения вперед-назад на 10—15 см с акцентом на движение в голеностопных суставах. Прямолинейность движений и расстояние между ногами

должны быть сохранены.

2. И. п. — боевая стойка, пятки слегка приподняты. Медленные шаги вперед и назад. Добиться четкой постановки ног и прямолинейности движения центра тяжести при утрированном поднимании и опускании бедер в шагах.

3. И. п. — боевая стойка, пятки слегка приподняты. Быстрые серийные шаги вперед, затем назад, утрированные за счет высокого поднимания бедер, при прямолинейном движении центра тяжести тела.

4. И. п. — боевая стойка. Шаги вперед, назад. Добиться плавных передвижений и четкой постановки ног за счет активной работы в голеностопных суставах.

В последующей тренировке осваиваются шаги различной длины и быстроты. При овладении техникой шагов вперед и назад процесс освоения скачков и двойных шагов вперед и назад значительно облегчается.

Дальнейшее совершенствование техники передвижений проходит в комбинациях движений ногами в различных направлениях, при выполнении разнообразных упражнений на сохранение дистанции, в самостоятельной тренировке у зеркала с контролем над отдельными техническими деталями, в индивидуальных уроках и в упражнениях с партнером.

ВЫПАД

В рапирном бою часто возникает дистанция, позволяющая достать противника уколом с выпадом — основным видом доставки оружия в наступательных и ответных действиях со средней дистанции. Достоинства выпада — относительная незаметность его начала, так как начальная фаза выполнения выпада сходна с начальной фазой шага вперед. Кроме того, при правильно произведенном выпаде сохраняется горизонтальная линия плеч и правильное положение вооруженной руки, что способствует точности нанесения укола. Фехтовальщик, атакующий с выпадом, не теряет способности продолжать боевую схватку. В зависимости от боевой дистанции рапирист может легко развить боевую схватку стоя на выпаде или с закрытием вперед и назад. В положении выпада профильно расположенное туловище атакующего и вооруженная рука, находящаяся в вытянутом положении, значительно затрудняют защищающемуся попытку нанести ответный укол.

В фехтовальном бою дистанция все время меняется. В связи с этим уколы с выпадом приходится делать с различных дистанций, несколько видоизменяя характер движения и конечные положения выпада в зависимости от расстояния до противника. Дистанционные варианты выполнения выпада отличаются не только амплитудой движения и конечным положением в выпаде, но главное тем, что поступательное движение вооруженной руки на укол в каждом из этих дистанционных вариантов происходит в различные моменты движений выпада ногами и туловищем.

Основным вариантом выполнения укола с выпадом, наиболее часто встречающимся в бою, является укол со средней дистанции. Выпад делается из положения боевой стойки. На протяжении всего времени движения на выпад туловище рапириста, его вооруженная рука и правая нога, находящиеся в единой плоскости, не должны из нее выходить вплоть до прихода в конечное положение. Выход любой из вышеназванных частей тела из единой плоскости, любое изменение правильности движений во время выпада является ошибкой, так как в этом случае возникает вредное разложение векторов направления движений и, следовательно, наблюдается потеря силы и скорости по разным направлениям, что значительно удлинит общее время выполнения выпада.

К типичным ошибкам, которые следует искоренять с первых же занятий, относятся: 1) разворот туловища фасом к противнику, 2) заваливание внутрь бедра и колена и поворот стопы правой ноги внутрь. У спортсменов высших разрядов эти ошибки носят обычно остаточный характер — их также необходимо решительно искоренять.

Движение на выпад начинается отведением фиксированной относительно пола левой ноги и активным сгибанием правой в коленном суставе. Затем тело фехтовальщика, преодолев инерцию собственного веса из положения боевой стойки, смещается вперед и переходит в положение старта перед началом толчка ног в выпад. При этом туловище несколько наклоняется в сторону противника, сохраняя горизонтальную линию плеч.

Типичными ошибками в этой фазе выполнения выпада являются: 1) заваливание стопы левой ноги внутрь, уменьшающее толчковую поверхность; 2) ранний толчок придания телу необходимого стартового наклона, что влечет за фехтовальщика в начальной фазе выпада; 3) преждевременное изменение положения вооруженной руки, что неминуемо ведет к началу атаки.

являются: 1) заваливание стопы левой ноги влево, вместо отведения ее для придания телу необходимого стартового наклона, что влечет за собой вредное поднимание всего тела; 2) ранний толчок придания телу необходимого стартового наклона, что влечет за фехтовальщика в начальной фазе выпада; 3) преждевременное изменение положения вооруженной руки, что неминуемо ведет к началу атаки.

По окончании первой фазы выполнения выпада тело фехтовальщика принимает стартовое положение. В

следующий момент сильным толчком левой ногой и одновременным махом правой тело фехтовальщика быстро приближается к противнику, в результате чего возникает дистанция, при которой становится возможным нанести вооруженной рукой укол. Именно в этот момент и происходит быстрое выпрямление вооруженной руки на укол, акцентируемое отмахом левой рукой и энергичным наклоном туловища в сторону противника.

Укол производится в тот момент, когда тело фехтовальщика находится еще в одноопорной фазе, то есть значительно раньше момента постановки правой ноги на пол. К типичным ошибкам, возникающим в этой фазе выполнения выпада, относятся: 1) слабый толчок левой ногой из-за неполного разгибания в коленном суставе, 2) позднее вытягивание вооруженной руки и приурочивание момента укола к моменту постановки правой ноги в опорное положение, 3) чрезмерное поднимание гарды в посыле на укол и изменение вследствие этого прямолинейности движения, 4) нарушение профильности положения туловища и правой ноги (заваливание их внутрь и нарушение горизонтальной линии плеч в момент нанесения укола), 5) излишнее расслабление мышц кисти вооруженной руки и перенапряжение мышц плечевого пояса (особенно трапецевидной), приводящие к неточности в уколах.

Заканчивается выпад постановкой правой ноги на пятку на пол в опорное положение. Напряжением мышц правой ноги пресекается поступательное движение вперед, а туловище приобретает менее наклонное положение. В зависимости от результата атаки (был укол или не был) вооруженную руку в последней фазе выпада можно, если укол не состоялся, направить назад для взятия защиты или контрзащиты. Левая нога стоит на полном следе, но может смещаться вперед в направлении выпада, так как невозможно мгновенно преодолеть инерцию тела фехтовальщика, быстро сделавшего выпад.

Обязательное раскрепощение мышц плечевого пояса (особенно трапецевидной мышцы) является непременным условием точного укола, во-первых, и возможности успешного продолжения активных боевых действий вооруженной рукой, во-вторых. В конечном выполнении выпада очень важно соблюдать правильное положение головы без ненужных наклонов и поворотов. Это обеспечит не только устойчивое равновесие на выпаде, но и полноценное наблюдение за соперником, что даст возможность фехтовальщику продолжить схватку, учитывая контрдействия противника. Положение вооруженной руки, если укол не производится специально с углом или оппозицией, следующее: кисть вооруженной руки находится на уровне дельтовидной мышцы правой руки, в шестой линии и слегка супинирована. Вооруженная рука и рапира атакующего образуют одну прямую линию, проходящую через дельтовидную мышцу, локоть, кисть (гарду рапиры) и заканчивающуюся в точке укола. Это положение вооруженной руки в момент нанесения укола характерно в равной мере для уколов прямо, с переводом и с переносом, в атаке и в ответе, в простых и сложных фехтовальных действиях.

Приход вооруженной руки в уколе в стабильное положение значительно снижает процент промахов и позволяет рапиристу продолжить фехтовальную фазу всегда из привычного исходного положения, что значительно повышает точность ремизов, стабильность контрответов и повторных атакующих действий. Наиболее часто встречающиеся ошибки в последней фазе выполнения выпада: 1) расслабление правой ноги в момент постановки ее на пол и завал всего тела фехтовальщика по инерции в сторону выпада; 2) наклон головы, мешающий сохранить положение устойчивого равновесия на выпаде и затрудняющий обзор и наблюдение за противником; 3) расслабление вооруженной руки после укола и уход ее в небоевое положение вместо закрытия; 4) потеря профильности туловища; 5) заваливание правой ноги внутрь; 6) отход вооруженной руки с рапирой от прямой линии, которую они должны составлять в момент нанесения укола (падение и излишнее поднимание гарды в момент нанесения укола).

Иногда в рапирном бою возникает дистанция, позволяющая достать противника коротким выпадом, на выполнение которого тратится меньше времени, чем если бы выпад производился со средней дистанции боя. При коротком выпаде в основном сохраняется технико-динамический рисунок его выполнения со средней дистанции. Но можно отметить и некоторое своеобразие, связанное с краткостью времени и дистанции. В этом варианте толчок левой ногой, быстрое выпрямление вооруженной руки на укол и посыл туловища вперед происходят уже в начальной фазе выпада. Типичные ошибки: запаздывание толчкового движения ногами и посыл вооруженной руки на укол.

Тактическая ситуация в бою складывается иногда так, что бывает выгодно заменить шаг-выпад или скачок-выпад выпадом большой длины. Такой выпад называется прыжковым выпадом. Само название дает некоторую характеристику этому техническому варианту выпада. Так как прыжковый выпад производится, как правило, с дальней дистанции, его характеризует фаза полета. Отличия прыжкового выпада от типового (со средней дистанции) заключаются в следующем: прыжковый выпад сравнительно продолжителен по времени, так как при его выполнении приходится преодолевать значительное расстояние. Поэтому посыл вооруженной руки на укол не следует производить преждевременно, так как продвижение вперед в выпаде с вытянутой в самом начале вооруженной рукой даст противнику ранний сигнал относительно характера и стороны нападения, а также возможность для взятия своевременной защиты.

Полное выпрямление вооруженной руки на укол в этом варианте следует производить в конце второй фазы выпада — в полете непосредственно перед приземлением. В полете тело фехтовальщика сохраняет положение, сходное с положением тела во второй фазе выполнения типового выпада (со средней дистанции).

Фаза приземления в прыжковом выпаде характеризуется сильным инерционным моментом. Инерция

поступательного движения тела фехтовальщика в выпаде не может быть погашена мгновенно, и это влечет за собой появление острого угла в колене правой ноги. Происходит как бы накат всего тела фехтовальщика на правую ногу. Левая же нога, приземляясь на полный след, значительно смещается вперед, в сторону противника.

При неправильном выполнении прыжкового выпада наблюдаются следующие ошибки: 1) сильное выпрыгивание вверх, в ущерб поступательному движению; 2) раннее выпрямление вооруженной руки на укол (во время еще значительного удаления от противника); 3) постановка левой ноги при приземлении на внутренний свод и уменьшение вследствие этого площади опоры; 4) значительное заваливание туловища и потеря горизонтальной линии плеч и др.

Кроме трех описанных выше основных вариантов выполнения выпада, в фехтовальном бою возникает множество вариантов с различными амплитудами движений, так как дистанция в бою все время изменяется. Но все эти варианты не нарушают общей техники выполнения выпада и конечного его положения. Уход с выпада закрытием назад выводит поражаемую поверхность атакующего из опасной близости с противником и выполняется в бою слитно с выпадом, без потери темпа. Состояние растяжения мышц ног в положении выпада используется в усилиях этих групп мышц при движении на уход назад с выпада. Это усилие суммируется с толчком назад правой и активным сгибанием в колене левой ноги, а также с быстрым восстановлением исходного положения левой руки. Туловище фехтовальщика резким движением идет назад от противника, также помогая уходу в положение боевой стойки.

Во время тренировки уход назад с выпада отрабатывается вместе с выпадом и «шаг-выпадом». Уход с выпада закрытием вперед технически не сложен и выполняется в основном за счет инерции выпада, дополнительного толчка левой ногой и активного сгибания правой.

При начальном освоении выпада необходимо сосредоточить основное внимание на усвоении следующих технических деталей: 1) полное разгибание и полноценный толчок левой ногой, направленные в горизонтальной плоскости, а не вверх-вперед, при сохранении опоры на всю стопу; 2) достижение профильного положения туловища в ходе выполнения и в конечной фазе выпада при сохранении линии плеч параллельно полу; 3) маховый вынос правой ноги, направленной горизонтально вперед, и четкую ее постановку на пятку без заваливания бедра внутрь.

Совершенствование выпада должно быть в основном направлено на отработку более сильного толчка левой ногой, удлинение выпада и контроль над сохранением правильности движения и конечного положения. Сильный толчок развивается за счет специальных упражнений прыжкового характера, а также серийного выполнения выпадов с акцентом на толчок. Длина выпада лимитируется способностью «растягивать» переднюю и внутреннюю поверхность правой ноги. Увеличение амплитуды движения достигается также за счет применения специальных упражнений, развивающих подвижность в суставах ног. Контроль за правильностью выполнения упражнений желательно проводить у зеркала, обращая внимание на общую горизонтальную направленность выпада, положение головы — лицом прямо, горизонтальное положение плеч и отсутствие заваливания правого бедра в движении и конечном положении выпада.

Кроме специальных упражнений, направленных на совершенствование каждого из компонентов движений в отдельности, следует улучшить их взаимодействие в целостном выполнении выпада, взаимосвязанного с уходами назад и вперед.

Помимо вышеописанной деятельности, тренировка выпадов, уходов назад и вперед проходит постоянно, попутно в процессе выполнения атак и ответов.

Специальные упражнения для тренировки выпада, уходов вперед и назад:

1. И. п.: выпад. Покачивание тазом вниз, доводя постепенно амплитуду движения до максимальной.
2. И. п.: выпад. Покачивание тазом вниз с постепенным сдвиганием тела вперед, сгибая правое колено.
3. И. п.: выпад. Покачивание тазом вниз с одновременными наклонами туловища вперед к правой ноге.
4. И. п.: выпад с опорой правой ноги о какой-нибудь предмет (скамейку, стул, гимнастическую стенку и т. д.). Покачивание тазом вниз с постепенным увеличением сгибания в правом колене.
5. И. п.: боевая стойка. Рывки туловищем вперед, в сторону противника.
6. И. п.: выпад. Движением таза назад согнуть левую ногу и выпрямить правую, подняв ее носок, а движением таза вперед выпрямить левую ногу и согнуть правую, вернуться в положение выпада.
7. И. п.: боевая стойка. Движение выпада с максимальной амплитудой и возвращение назад, используя отдачу от «растягивания» мышц. Выпад и уход назад должны выполняться как единое непрерывное движение.
8. И. п.: выпад. Сгибая правое колено, подставить левую ногу к правой в положение приседа, затем выпадом правой вернуться в исходное положение.
9. И. п.: боевая стойка. Последовательно выполнить выпад небольшой длины и не задерживаясь — выпад максимальной длины.
10. И. п.: боевая стойка, правая нога слегка приподнята. Скачки вперед на левой ноге различной длины, стремясь возможно быстрее подтягивать и ставить толчковую ногу.
11. И. п.: боевая стойка. Скачки вперед максимальной длины.
12. И. п.: выпад. Выпрыгнуть вверх, успевая в полете скрестить ноги и вернуться в исходное положение.
13. И. п.: боевая стойка. Ходьба выпадами, стремясь полностью выпрямить в толчке сзади стоящую ногу.

14. И. п.: боевая стойка. Прыжковый выпад с толчком левой ногой максимальной силы, достигая фазы полета.

В тренировке шаг-выпада шаг вначале целесообразно делать небольшим — 20—30 см и не быстрым. Все внимание должно быть направлено на прямолинейность движения, четкую перестановку ног в шаге без качания туловища, достижение плавного, все убыстряющегося перехода от шага к выпад. В дальнейшем надо стремиться к тому, чтобы убыстрять и удлинять движения. Тренировка проводится на фоне целостного выполнения «шаг-выпадов» с акцентом внимания на отдельные детали техники.

Процесс изучения и совершенствования скачка-выпада примерно тот же. Так как скачок-выпад изучается после «шаг-выпада», а общая техническая схема движения одинакова, то не следует специально замедлять движение скачка. Кроме того, необходимо изолированно тренировать скачок вперед с акцентом на длину и быстроту, ибо в этом его преимущество перед атакующим шагом.

«СТРЕЛА»

Укол «стрелой», или флеш-атака, в фехтовании на рапирах применяется реже, чем укол с выпадом и «шаг-выпадом», так как атака «стрелой» значительно затрудняет возможность дальнейшего продолжения схватки, типичного для рапирного фехтования. В большинстве случаев в уколе «стрелой» рапирист ставит перед собой задачу первого намерения — обязательно поразить противника уколом в первой попытке, не рассчитывая на возможные дальнейшие продолжения. Однако «стрела» имеет известные преимущества перед выпадом и «шаг-выпадом» — прежде всего она кратковременна. Кроме того, в уколе «стрелой» может быть покрыта значительная дистанция, что позволяет производить атаку с любой дистанции, заменяя ее более продолжительный по времени «шаг-выпад». В связи со значительной глубиной и большой скоростью выполнения «стрелы» даже в случае неудачи атакующий оказывается так близко от противника в момент взятия им защиты, что атакованному технически трудно дать точный ответный укол.

Первая фаза выполнения «стрелы» аналогична начальной стадии прыжкового выпада. В следующий промежуток времени левая, толчковая, нога, полностью закончив разгибание, двигается по схеме двойного шага вперед, в результате чего вес тела переносится полностью на правую ногу, которая с этого момента становится толчковой. Затем толчком правой и махом левой ногой при активной работе туловища и отмашке левой рукой назад тело фехтовальщика переходит в безопорное положение, быстро приближаясь к противнику. В этот момент обычно и наносится укол. «Стрела» заканчивается приземлением и тормозящими шагами, гасящими инерцию быстрого поступательного движения вперед. Некоторые фехтовальщики предпочитают не затормаживать своего продвижения вперед, стараясь как можно быстрее пробежать мимо противника, чтобы избежать ответного укола.

В технике выполнения «стрелы» следует обратить внимание на следующие важные моменты: толчок должен быть не только сильным, но и «длинным», то есть отведение и толчок левой ногой должны сливаться с активным сгибанием в колене и толчком правой ногой. Заканчивается движение энергичным махом левой ногой. В этот момент тело фехтовальщика приобретает максимальную скорость. В течение всего времени выполнения «стрелы» общий центр тяжести фехтовальщика движется только вперед, но ни в коем случае не вверх. Движение общего центра тяжести тела рапириста в «стреле» можно проследить по движению таза. Если при поступательном движении в «стреле» таз его движется параллельно полу, то есть точно вперед, то это соответствует правильному продвижению общего центра тяжести тела. Если же в какой-либо момент выполнения «стрелы» таз поднимается, что является грубой ошибкой, то это соответствует повышению уровня общего центра тяжести всего тела фехтовальщика.

Очень важно в «стреле» не нарушать также горизонтальной линии плеч в поступательном движении на укол до самого окончания этого движения. Эти два технических момента тесно связаны между собой, йот правильного положения в движении «стрелы» общего центра тяжести тела фехтовальщика зависит и правильность положения его плеч. При выполнении «стрелы» имеется тенденция к нарушению профильности туловища и развороту его фасом к противнику. Эта ошибка приводит не только к значительному замедлению и укорочению стрелы, но и облегчает противнику нанесение ответного или контратакующего укола. Так как «стрела» производится в бою с различных дистанций, то и моменты посылы вооруженной руки на укол различны. Общее правило таково: нельзя задерживать посыл вооруженной руки на укол, приурочивая его к моменту постановки левой ноги в опорное положение. Не следует также полностью выпрямлять вооруженную руку преждевременно, до возникновения соответствующей дистанции. Конечное положение и движение вооруженной рукой в уколе «стрелой» аналогично уколу с выпадом. Любые отходы от прямолинейности в уколе следует считать ошибкой, за исключением намеренного применения уколов с углом и оппозицией.

К изучению «стрелы» целесообразно приступать лишь после прочного усвоения техники выполнения выпада и «шаг-выпада». Начинать следует с выполнения «стрелы» со средней дистанции, сосредоточив основное внимание на освоении следующих технических деталей: 1) толчок обеими ногами должен быть полноценным, ибо в случае слабой работы левой ноги прыжок будет направлен вверх, а не вперед, а слабый толчок правой ногой вызовет слишком короткое перемещение фехтовальщика вперед; 2) надо стремиться достигнуть общего наклона и выпрямления всего тела вперед, избегая отставания таза и сгибания туловища под

углом вперед; 3) необходимо выполнить свободный и плавный переход после приземления на тормозящий бег.

Совершенствование «стрелы» должно быть в основном направлено на отработку сильного толчка ногами, в особенности правой ногой и полноценного махового движения левой ногой. Сильный толчок развивается за счет специальных упражнений прыжкового характера, а также за счет целостного выполнения «стрелы» с акцентом внимания на одновременность, быстроту и силу (выражающуюся в длине прыжка), законченность движения правой ногой, амплитуду движения маховой ноги и т. д. Специальные упражнения позволяют также увеличить амплитуду движения левой ноги вперед, что обеспечит большие возможности для махового движения.

В тренировку атак (ответов) «стрелой» входит также выполнение их из различных исходных положений: из конечного положения выпада, вслед за окончанием шагов (скачков) вперед, назад, атак выпадам, «шаг-выпадом», сдвоенных и строенных попыток атаки «стрелой».

Фехтовальщик должен приобрести умение стартообразно и внезапно начинать «стрелу» и в случае необходимости предельно быстро преодолевать расстояние до противника, находящегося на дальней дистанции.

Специальные упражнения для использования в тренировке «стрелы»:

1. И. п.: боевая стойка. Двойной шаг вперед с энергичным толчком правой ногой.
2. И. п.: глубокий присед, стопы под прямым углом. Прыжок вперед-вверх с приземлением на левую ногу и дальнейшим переходом в бег.
3. И. п.: боевая стойка. Прыжок вперед с приземлением на левую ногу.
4. И. п.: боевая стойка. Прыжок вперед толчком правой ногой до полного выпрямления с одновременным махом бедра левой ногой вперед-вверх.
5. И. п.: боевая стойка. Прыжок вперед с приземлением на левую ногу, переходя в убыстряющийся бег (5—6 метров).
6. И. п.: боевая стойка. Прыжок «стрелой» с акцентом внимания на движение таза вперед, достигая равномерного наклона всего тела.
7. И. п.: боевая стойка. Прыжок «стрелой» максимальной длины.
8. На фоне легкого бега периодические прыжки, имитирующие движение «стрелой»

АТАКИ

Особенности фехтования на рапирах, обусловленные правилами ведения боев,— ограничение поражаемой поверхности (действительны только уколы, нанесенные в туловище) и как следствие разнообразие средств обороны, преимущество атаки при одновременных уколах и другие — определили широту вариантов использования атак. Разнообразие действий нападения наиболее ярко выражено в изменениях техники выполнения боевых действий и передвижений, простоте и сложности, в использовании обманных движений, действий на оружие и многочисленных их комбинаций.

В фехтовании на рапирах преимущественная роль принадлежит атакам с обусловленным техническим содержанием и сектором нанесения укола (**атаки первого намерения**) — это простые атаки, атаки с действием на оружие, атаки с финтами, комбинированные атаки; или атаки, с помощью которых можно войти с противником в определенное взаимодействие и продолжить схватку, поражая противника уколом (**атаки второго намерения**).

Атаки подобного типа направлены на решение одной конкретной тактической задачи. Их использованию в боях предшествует предугадывание оборонных намерений противников или разведывание защитной манеры и характера привычных реагирований в попытках выполнения оборонных действий, учет дистанции, быстроты движений и реакции защищающихся, их возможностей маневрирования и т. д. Характерным для таких атак является быстрота или изменение ритма в процессе их выполнения.

Возникающая иногда во время боев большая дистанция позволяет ставить в отдельных схватках перед атакой более сложные задачи: выбор сектора нанесения укола в ходе атаки, перехват, совпадение мгновений взаимных уколов и другие, то есть совмещать две и более конкретные тактические задачи (**атаки нескольких намерений**).

Существенное значение приобретают атакующие действия в различных мгновениях взаимодействия с противником в схватке. Различие нападений по моменту взаимодействия фехтующих определили тактические разновидности атак, разделив их на: атаки основные, повторные, ответные, контратаки.

Основные атаки. К ним относятся все атаки, совершенные на противников, не находящихся в атаке; эти атаки никогда не следуют непосредственно за неудавшейся атакой. Противник в подобных случаях обычно находится в боевой стойке и имеет наибольшие возможности для сохранений оборонной бдительности. Атаковать целесообразно с быстрой задачей; время начала атаки должно быть максимально сокращено.

Повторные атаки — это нападения, следующие непосредственно за неудавшейся атакой. Результативность таких атак высокая, так как они начинаются в условиях относительной близости к противнику.

Ответные атаки. К их числу относятся атаки, совершаемые после взятой защиты или после отступления

от атаки противника. Состояние противника, попавшего в защиту или закончившего свою атаку безрезультатно, характерно снижением оборонной бдительности. Атака в эти мгновения имеет оптимальные условия дистанции и некоторую внезапность.

Контратаки. Это попытки опередить атакующего противника, нанести встречный укол с оппозицией или уклонением, поразить его уколом на подготавливающее движение оружием или сближением.

Простые атаки

Простые атаки — это нападения прямо, с переводом и переносом. Их применение в попытке нанести укол защищаемому противнику наиболее целесообразно со средней дистанции, а также при предположении, что противник сблизится в попытках контратаковать или защищаться. Простые атаки являются одним из основных способов борьбы против противников, недостаточно бдительно сохраняющих дистанцию или контратакующих, средством входа в завязку с целью нанесения контрответа или ремиза.

Каждый укол рапириста в атаке, если он не производится специально с углом или оппозицией, характеризуется таким положением вооруженной руки, когда она составляет вместе с рапирой единую прямую линию с положением гарды против дельтовидной мышцы. При этом следует помнить о том, чтобы трапецевидная мышца была полностью расслаблена, а кисть вооруженной руки несколько напряжена в пределах нормы, так как полное расслабление пальцев вооруженной руки во время укола является ошибкой, приводящей к промахам. Рапирист должен твердо усвоить это положение вооруженной руки в уколе, ибо приход в стандартное положение не только увеличивает точность укола, но и позволяет рапиристу продолжить схватку из привычного исходного положения, что значительно повышает точность ремизов, стабильность контрответов и повторных атакующих действий.

Укол прямо выполняется быстрым непрерывным выпрямлением вооруженной руки с приходом в момент укола в положение, которое описано выше. Укол прямо технически прост. Необходимо лишь обращать внимание на то, чтобы вооруженная рука в течение всего времени выполнения укола двигалась по кратчайшему пути к поражаемой поверхности противника, не отклоняясь в ходе выполнения укола в стороны. Уколы прямо следует тренировать в различные открытые сектора поражаемой поверхности из исходных положений — рапира концом вверх и концом вниз.

Кроме того, уколы прямо могут производиться и в закрытые сектора поражаемой поверхности. Для этого лишь надо колоть с силовым акцентом в сторону оружия противника, как бы противопоставляя по ходу выполнения укола сильную часть своей рапиры слабой и средней части рапиры противника. При этом если оружие противника находится вне, то атакующий несколько супинирует кисть вооруженной руки. Если же оружие противника находится с внутренней стороны, то кисть вооруженной руки в уколе пронируется. Таким поворотом кисти достигается необходимое силовое превосходство над оружием противника. Подобные уколы называются уколами с оппозицией. Кроме того, в закрытые сектора можно колоть, создавая (специально) угол в момент укола между рапирой и кистью вооруженной руки. Например: можно нанести укол противнику, владеющему 6-м соединением, уведя гарду своей рапиры в момент укола влево. Созданный угол позволит нанести укол противнику, закрытому в 6-й, без вывода его оружия из 6-й позиции. Создавая угол вправо-вниз, можно уколоть противника, закрытого в 4-й, и т. д.

Укол с переводом выполняется быстрым движением вперед вооруженной руки в согласовании с работой лучезапястного сустава и пальцев, совершающих переводящее движение. Причем типовым способом укола с переводом следует считать такой, при котором переводящее движение пальцами вооруженной руки выполняется в последний момент ее выпрямления. Ошибочно растягивать более короткое по времени переводящее движение пальцами на все время выпрямления вооруженной руки. Ранний перевод дает противнику слишком ранний сигнал относительно стороны нападения. При таком выполнении укола с переводом противник имеет достаточно времени на принятие защитных мер.

При уколе с переводом со средней дистанции, например, лучшие рапиристы мира, приближаясь в выпаде, вначале скользят по оружию противника, выполняя перевод лишь в самый последний момент, когда острие рапиры уже находится в непосредственной близости от поражаемой поверхности атакующего. Защита от укола с переводом, выполненного в такой технике, представляет значительные трудности.

В уколах с переводом внутрь, где проблема обведения в переводе вооруженной руки не представляет сколь-нибудь значительных технических трудностей, следует производить движение перевода пальцами и кистью в самый последний момент атаки.

Уколы с переводом снаружки технически более сложны, так как вооруженная рука противника является дополнительным препятствием при переводе. В этом случае переводящее движение пальцами и кистью можно начинать несколько раньше, чем в уколах с переводом внутрь, с тем чтобы избежать попадания в анатомическое плечо вооруженной руки противника.

Однако вершиной технического мастерства уколов с переводом является умение одинаково легко, точно и узко проводить их в обе стороны, не ощущая технической трудности в выполнении уколов с переводом снаружки.

В связи с тем, что при уколах с переводом кнаружи возникают дополнительные технические трудности по сравнению с уколами внутрь, следует обратить на них большее внимание во время тренировок. Это соотношение может варьироваться в зависимости от координационных способностей ученика, а также от уровня его технической подготовки.

Уколы с переводом могут быть выполнены также с углом и с оппозицией, принципиально не отличающиеся от прямых уколов с углом и с оппозицией.

Укол с переносом. Укол с переносом — тактически безотносительное действие, так как выполняется, как правило, в вертикальной плоскости; независимо от положения рапиры противника в одной из позиций (4-й или 6-й) атака может закончиться уколом.

Если укол с переносом нанесен в тот момент, когда рапира противника находится в 4-й позиции, то такой укол называется переносом кнаружи. Если же в момент укола с переносом рапира противника находится в 6-й позиции, то такой укол называется переносом внутрь. Технической разницы в выполнении этих приемов нет.

Укол с переносом выполняется на фоне общего быстрого выпрямления вооруженной руки во всех суставах. Однако в начальный момент выполнения переноса происходит некоторое сгибание в локтевом суставе, которое суммируется с отведением в лучезапястном суставе, играющем при переносе ведущую роль, и работой пальцев вооруженной руки, придающей этому движению техническую отточенность.

В момент нанесения укола с переносом вооруженная рука должна находиться в стандартном, типовом положении, действительном для всех видов уколов, в том числе и уколов с переносом.

За счет движения на себя в лучезапястном и локтевом суставах в начальной стадии выполнения укола с переносом возникает некоторый замах. Причем, чем короче боевая дистанция и ближе оружие противника, тем этот замах шире по своей амплитуде.

Рапирист должен стараться свести к минимуму амплитуду и время замаха за счет большой общей скорости выполнения переноса и его непрерывности.

Перенос ни в коем случае не должен быть разделен на два движения — замах и укол. Его следует выполнять слитно в один темп. Двухтемповое с большим замахом выполнение укола с переносом является грубейшей ошибкой.

Нередко при выполнении укола с переносом можно наблюдать ошибку — падение по инерции кисти вооруженной руки. Этот дефект приводит к «наложенным» уколам, не дающим сигнала электрофиксатора. Исправлению этой ошибки следует уделить особое внимание в тренировке переноса.

Уколы с переносом могут выполняться не только в вертикальной плоскости. Переносы могут производиться в боковой сектор под вооруженную руку. Внешне похожие на сабельную рубку правого бока, они также могут быть выполнены в другую сторону. Переносы, похожие на сабельную рубку левого бока, применяются против рапиристов, фехтующих левой рукой.

Как тактический вариант против бойцов, реагирующих защитой лишь на самое последнее мгновение нападения, применяются атаки с замедленным началом и максимально ускоренным, «взрывным», финалом. Простая атака с подобной тактической задачей выполняется с замедленной первой фазой без быстрого выпрямления вооруженной руки. Затем, когда острие рапиры приблизится к поражаемой поверхности противника, следует молниеносный «выстрел» вооруженной рукой, ногами и туловищем. Противник, не реагировавший на замедленное начало атаки и пропустивший острие рапиры атакующего слишком глубоко, не в состоянии будет отразить укол.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция ближняя Соединение 6-е (4-е) Бездействует (данное упражнение целесообразно начинать из 4-го соединения)	Владеет 6-м соединением (4-м) Серийно наносит уколы прямо, фиксируя финальное положение уколов, добиваясь прямолинейности, непрерывности и быстроты движений вооруженной рукой и оружием
2. Дистанция средняя Владеет 6-м соединением. Бездействует (данное упражнение целесообразно начинать также из 4, 7, 8-го соединений)	Соединение 6-е Серийно наносит уколы с переводом, с шагом вперед, фиксируя финальное положение уколов и другие технические детали выполнения укола с переводом
3. Дистанция средняя Оружие опущено. Бездействует	Позиция 8-я Серийно атакует с выпадом и наносит уколы прямо
4. Дистанция средняя Соединение 7-е нейтральное Бездействует	Соединение 7-е нейтральное Серийно атакует «стрелой» и наносит укол с переводом в бок
5. Дистанция дальняя Позиция 4-я Бездействует	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом и наносит укол с переносом кнаружи

Атаки с обманными движениями (финтами)

Финт — это обманное движение на укол, имеющее целью вызвать защитное движение у противника с тем, чтобы нанести укол в открывающийся сектор поражаемой поверхности. Финты делятся на целенаправленные — прямо, переводом, переносом и на безотносительные — переносом, «синкопой» (задержкой оружия в положении замаха с пропуском фехтовального темпа).

Атака с финтами должна быть неожиданной для противника и очень похожей в начальной фазе на начало простой действительной атаки. Именно схожесть с простой атакой и вызывает защитную реакцию у противника, давая возможность успешно завершить сложную атаку с финтами.

Вооруженная рука в финте должна обязательно быть в положении, близком к тому, в котором она находится в начальной фазе выполнения простой атаки, — полувыпрямлена, с гардой против дельты вооруженной руки.

В атаке с финтами полное выпрямление вооруженной руки производится лишь в действительном посыле оружия на укол. Полное выпрямление вооруженной руки в финтах — ошибка, так как рапирист не должен давать противнику оружие преждевременно в дистанции, где нет еще реальной возможности нанести укол. Ведь чем раньше рапирист выпрямит полностью вооруженную руку, тем раньше его противник получит возможность определить сторону нападения и произвести защитное действие. Кроме того, излишне рано выпрямив полностью вооруженную руку, рапирист значительно уменьшает возможность координировать ею свои атакующие движения по глубине. В некоторых случаях излишне рано выпрямивший вооруженную руку в финте рапирист вынужден в действительном уколе, из-за создавшейся дистанционной близости, взять руку на себя, чтобы успешно закончить атаку.

Атаки с финтами, как правило, производятся с дальней дистанции, то есть в «шаг-выпаде» и шаг-«стреле». Описание техники движения вооруженной руки в атаках с финтами соответствует этому типовому варианту. Но атаки с финтами могут быть выполнены и со средней дистанции в одном выпаде. В этом случае техника вооруженной руки несколько видоизменяется. Финты делаются глубже, они еще больше становятся похожими на уколы в действительной простой атаке. При просчете противника в дистанции любой из глубоких финтов может оказаться действительным уколом.

Степень выпрямления вооруженной руки в финтах зависит еще и от противника. Чем он выдержаннее, чем труднее вызвать его на действительное защитное действие, тем глубже должен быть финт. Во всех случаях рапирист должен всем своим видом показать, «раскрыть» противнику свое желание нанести укол в финте. В этом обманном движении могут участвовать туловище и ноги. Чем выразительнее финты, тем больше шансов на успешное завершение сложной атаки.

Какой амплитуды должны быть обманные движения оружием?

Финты следует делать достаточно узко, чтобы противник не принял их за обманные движения, но и достаточно широко, чтобы это было заметно и сразу вызвало защитную реакцию. В боях, как правило, рапирист несколько «расширяется» технически, поэтому в тренировочных уроках требуется возможно уже работать клинком. Этот принцип наиболее наглядно виден в выполнении и тренировке атак с финтами. Тренер должен требовать в уроке от ученика максимально узкую работу вооруженной руки в финтах и это дает положительный эффект в соревновательных боях.

Атаки с целенаправленными финтами. Для их успешного применения, необходимо точно разгадать, увидеть или представить себе путь движения клинка противника с тем, чтобы обойти его, не коснувшись, так как в противном случае защищающийся получит право на ответ. Достоинство атаки с целенаправленными финтами в быстроте приближения оружия к туловищу противника и больших возможностях достижения точности уколов.

В атаке могут быть один или несколько целенаправленных финтов — прямо, переводом, переносом в зависимости от дистанции и характера защитных действий противника. Причем употребляются различные сочетания финтов.

Общим и характерным для всех обманных движений является: движение в лучезапястном суставе вооруженной руки и фалангах пальцев, на фоне общего быстрого выпрямления вооруженной руки с типовым положением гарды против дельты вооруженной руки. Гарда при этом двигается точно вперед, не дублируя движение клинка рапиры в финтах. Включение в переводящее движение локтевого и тем более плечевого суставов — ошибка, приводящая к значительному расширению амплитуды финтов, к потере точности укола.

В основе обманных движений переводом лежат колебания клинка рапиры в вертикальной плоскости. В то время как клинок рапиры защищающегося переходит, например, из 4-й в 6-ю позицию, рапира атакующего усилиями пальцев и кисти вооруженной руки подобно шлагбауму опускается и поднимается, пропуская клинок защищающегося над собой в момент опускания вниз. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
------------------	---------------------

Дистанция средняя Позиция 6-я Защищается последовательно 4-й и 6-й защитами, круговыми 4-й и 6-й, выполняет защитные комбинации, меняя темп и амплитуду движений оружием	Показ укола С вытянутой рукой делает переводы пальцами и кистью вооруженной руки в горизонтальной плоскости, избегая столкновения с клинком тренера
--	--

Встречаются случаи, когда противник плохо реагирует на «узкие» переводы, надо обойти неподвижную преграду переводом (вооруженную руку противника, не реагирующего на финт). Тогда движения перевода в конце рапиры «расширяются» в горизонтальной плоскости при относительно неподвижной гарде.

Финты переносом отличаются от обычной техники укола лишь тем, что перенос не доводится до конца, приостанавливаясь в самом начале посылы на укол. В финте, кроме пальцев и кисти вооруженной руки, неизбежно участвует и локтевой сустав, движение в котором надо предельно ограничивать. Включение в движение плечевого сустава в момент выполнения финта переносом — ошибка, приводящая к замедлению и расширению амплитуды движений оружием, к потере точности укола. Финты переносом выполняются чаще всего в вертикальной плоскости. Финты бывают также и в горизонтальной плоскости с угрозой укола в боковой сектор, с переносом в различных промежуточных направлениях, с наклоном клинка от вертикали влево и вправо.

Быстрота и ритм, продолжительность и глубина обманных движений, координация движений ног и вооруженной руки в атаках варьируются в зависимости от исходной и ожидаемой дистанции, характера реагирования и движений противника, особенностей поставленной тактической задачи.

В атаке «тройной перевод с дальней дистанции» вооруженная рука движется с ускорением от начала и до конца. Причем ускорение в финальном движении укола носит «взрывной» характер и выполняется в самый последний момент атаки после убедительного второго финта.

В атаке «двойной перевод с дальней дистанции» структура и ритм выполнения боевого движения другие. В начальной фазе атакующий сближается без финта, резко сокращая боевую дистанцию и несколько выдвигая вооруженную руку вперед (если атака выполняется в «шаг-выпаде», то на первую ее фазу уходит время выполнения шага). Затем, когда боевая дистанция достаточно сокращена, в длинном и быстром выпаде производится глубокий, убедительный финт, в котором вооруженная рука выпрямляется почти полностью. После этого непрерывным движением наносится укол с переводом. Все движение выполняется с ускорением, которое в финале носит «взрывной» характер.

Аналогично выполняется и атака двойным переводом в средней дистанции. Структура движения и ритм в этой атаке соответствуют второй фазе выполнения аналогичной атаки с «шаг-выпадом». В некоторых случаях атака финт-укол со средней дистанции начинается со скольжения (посыла руки) в соединении и наклона туловища в сторону противника. Финальная фаза такой атаки полностью соответствует типовой.

Практика сильнейших рапиристов показывает, что атака финт-укол с предварительным скольжением более эффективна, чем типовая из соединения и имеет широкое распространение.

Атака тройным переводом (и другие) может быть выполнена также с замедленным удлинненным первым финтом и максимально ускоренным «взрывным» финалом. Такой вариант атаки применяется против бойцов, которые держатся в излишне дальней дистанции и бурно отступают на первое же атакующее движение, а также против противников, реагирующих защитой лишь на самое последнее мгновение нападения. Замедленное удлинненное начало позволяет сблизиться с противником на критическую дистанцию и последующим финтом вызвать необходимую защитную реакцию.

Если атака выполняется с «шаг-выпадом» (это наиболее типичный вариант), то финальная «взрывная» ее часть начинается в середине второй фазы выполнения выпада. В это мгновение атакующий старается произвести финт. Нанесение укола совпадает с последним моментом атакующего ускорения.

Удельный вес атак с целенаправленными финтами в репертуаре рапириста значителен. Поэтому их совершенствование занимает большое место во всех периодах подготовки. В подготовительном периоде рапирист обязательно использует в своей тренировке широкий круг атак с разных дистанций и с различными координационными особенностями.

Атаки с безотносительными финтами, синкопами. Безотносительные финты — обманные движения, не зависящие от пути, который проделывает оружие противника в защитных действиях. По техническому содержанию это сложные атаки. Нападение с безотносительными финтами приобретает в современном рапирном фехтовании все большее значение. В самом деле, атака с безотносительными финтами всегда имеет большие шансы на успех, так как ее результат не зависит от пути движения клинка защищающегося противника, в то время как клинок,двигающийся в атаке целенаправленно, может быть перехвачен. Выбор момента и правильный дистанционный расчет — необходимые условия для успешного их применения.

Безотносительным финтом может быть перенос, замах в переводе, задержка острия оружия перед посылом на укол в любом положении замаха. Уколы с пропуском фехтовального темпа называются уколами с синкопом. В некоторых атаках с синкопом может быть пропущено два и более фехтовальных темпа при условии бурной защитной реакции противника. В атаках с безотносительными финтами важно лишь в момент принятия

противником защиты находиться в положении замаха с тем, чтобы, когда защита будет принята, уколоть в открывшееся, незащищенное место.

Почти все современные лучшие рапиристы имеют в своем боевом репертуаре атаки с безотносительными финтами. Правда, им отводится в тренировке значительно меньше места в сравнении с атаками с целенаправленными финтами. Достаточно, если фехтовальщик будет владеть двумя-тремя вариантами.

Очень часто эти важные средства нападения приходят ко многим бойцам стихийно, в учебном и соревновательных боях. Однако атаки с безотносительными финтами легко могут быть изучены в индивидуальном уроке, контрах и других видах упражнений.

Анализ боевой практики показывает, что атаки данной разновидности глубоко специфичны по характеру движений вооруженной руки, глубине взятия в финтах руки «на себя», временным соотношениям между различными деталями движений оружием и разнообразны по характеру работы ног, которая в большинстве случаев не соответствует типовому варианту — шаг и выпад.

Атаки могут состоять из комбинаций последовательно выполняемых финтов в вертикальной и горизонтальной плоскости, а также комбинаций-гибридов, выражающих техническую специфику отдельных бойцов.

Обучение атакам с безотносительными финтами и с синкопом, а также их техническое совершенствование в каждом новом сезоне лучше начинать с простейшего варианта — атаки с финтом прямо и уколом с переносом в вертикальной плоскости. Это объясняется тем, что в атаках с синкопом главные трудности освоения заключаются во временных соотношениях между различными деталями движений оружием и координированием их с движениями ног. Атака «финт прямо — укол с переносом» дойдет независимо от того, возьмет ли тренер от финта 6-ю или 4-ю полукруговую защиту. Затем целесообразно добавить к атаке еще один финт переносом, удлиняющий время нападения. Это упражнение может быть легко усложнено: не «поймав» первый, второй финт ученика, тренер отходит на шаг, добавляя еще одну-две прямые защиты, на что ученик усложняет свою атаку еще одним, двумя и так далее переносами в вертикальной плоскости. Лишь после значительного количества повторений, после достижения определенного уровня техники изучаются или совершенствуются другие варианты нападений, атаки с синкопами в различных дистанционных ситуациях.

Против бойцов, защищающихся на месте или даже со сближением (защиты с шагом вперед), могут быть использованы атаки с быстрым, взрывным началом с целенаправленным или безотносительным финтом и последующим замедленным финалом или пропуском темпа (синкопом). Тактическая сущность подобного типа атак заключается в следующем: противник бурно реагирует конкретными защитами на быстрые глубокие финты. Этим он себя полностью раскрывает. Однако вся атака, вплоть до момента постановки на пол маховой ноги, является на самом деле финтом, а укол наносится переводом (или переносом) в момент, когда противник закончит искать защитными движениями оружие атаковавшего и замрет в одной из позиций. Например:

1. Атака три перевода из 4-го соединения. Первый финт (кнаружи) выполняется быстрым движением, после чего в финте внутрь делается замедление, оружие несколько опускается вниз, «избегая» столкновений с клинком противника в момент задержки. Сблизившись с противником глубоко в атаке, боец быстро наносит укол кнаружи после постановки маховой ноги в выпад.

2. Атака с двумя быстрыми переносами «косо-влево» и после небольшой задержки в финтах укол с переводом во внутренний сектор.

В боевой практике нередко возникают сложные атаки — «гибриды» с целенаправленными и безотносительными финтами. Как правило, такая атака начинается с целенаправленных финтов (2—3 перевода). Если противник реагирует на начало такой атаки быстрым отступлением и сложной защитой, то это не позволяет продолжить атаку непреднамеренными целенаправленными финтами. Атака завершается с безотносительными финтами, позволяющими обойти любую сложную защиту противника. Выполнение подобных нападений немисливо без высокого уровня техники владения оружием.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя Владеет 4-м соединением На финт реагирует 6-й защитой	Соединение 4-е Атакуют с выпадом с двойным переводом и наносит укол внутрь (финт делает глубоким движением оружия)
2. Дистанция дальняя Позиция 6-я На финт реагирует 4-й и 6-й защитами	Позиция 6-я Атакуют «стрелой» с глубоким финтом прямо и двумя переводами и наносит укол внутрь
3. Дистанция средняя Соединение 4-е нейтральное На финты реагирует последовательно 6-й и 4-й защитами	Соединение 4-е нейтральное Атакуют с выпадом с тремя переводами и наносит укол кнаружи, распределяя выпрямление вооруженной руки на все последовательно выполняемые движения оружием

4. Дистанция дальняя Владеет 6-м соединением На финты реагирует последовательно круговой 6-й и прямой 4-й защитами	6-е соединение Атакует с шагом и выпадом с удвоенным переводом внутрь и переводом кнаружи
5. Дистанция дальняя Соединение 8-е Произвольно чередует реагирования на финт полукруговыми 4-й и 6-й защитами	Соединение 8-е Атакует «стрелой» финт с переводом вверх и наносит укол с переносом (при реагировании противника 4-й защитой наносит укол кнаружи, а при реагировании 6-й защитой — внутрь)
6. Дистанция дальняя Позиция 8-я Реагирует на финты серией прямых защит — 4-й и 6-й	Позиция 6-я Атакует с шагом и выпадом с финтом прямо и несколькими безотносительными финтами с переносами и наносит укол в бок

Атаки с действием на оружие

Ими называются нападения, **состоящие из батмана или захвата и укола.**

Батман — это отбив оружия противника в инициативном, атакующем действии.

Захват — это инициативное отведение оружия противника при помощи нажима клинком с одновременным скольжением в поступательном движении вперед.

Батманы и захваты по форме, то есть пути движения клинка, делятся на прямые, полукруговые и круговые, или контрбатманы (контрзахваты). По характеру соприкосновения с клинком противника батманы могут быть ударные и скользящие. По замыслу, то есть намерению, действия на оружие подразделяются на действительные и ложные.

Действительным батманом или захватом называется такой, при котором противнику наносится укол непосредственно в открывшийся сектор. Ложные батманы, захваты производятся с целью вызвать у противника защитную реакцию с тем, чтобы затем нанести укол в сектор, открывшийся в результате попытки защититься.

Атаки с действием на оружие — батманами и захватами — производятся в бою, как правило, с дальней или близкой к ней дистанции, при соответствующей работе ног. Для успешного выполнения атаки с действием на оружие необходимо: 1) действие на оружие производить неожиданно для противника, средней или сильной частью своего клинка на слабую или среднюю часть рапиры противника; 2) стараться, насколько это позволяет дистанция, держать своим клинком оружие противника до того момента, когда закрытие от укола становится для него невозможным. Иными словами, действуя на оружие, надо стараться проникнуть как можно глубже, как можно ближе к поражаемой поверхности противника.

Действие на оружие может быть начато в различные моменты выполнения сложной атаки, в зависимости от дистанции боя и замысла бойца. Но от действия на оружие к уколу нужно переходить всегда в самый последний момент действительной атаки. Причем, воздействуя на оружие противника, не следует полностью исчерпывать возможности своей вооруженной руки, ошибочно выпрямляя ее до предела в батмане или захвате. Рациональным следует считать такое выполнение атаки с действием на оружие с дальней дистанции, при котором полное выпрямление вооруженной руки происходит в посыле рапиры на укол, аналогично атакам с финтами с дальней дистанции. Это положение полностью подтверждается и при анализе кинограмм выполнения этого приема лучшими рапиристами мира.

В атаках с действием на оружие батманы и захваты очень часто сочетаются между собой. Кроме того, существует большое количество атак, сочетающих в себе два батмана, первый из которых ложный, а также атаки с двумя слитно, последовательно выполняемыми захватами (завязывания).

Действительный батман, выполняемый со средней дистанции, должен быть настолько сильным, чтобы оружие противника не успело вернуться в положение соответствующей защиты и помешать нанесению укола в атаке.

Сила удара по оружию противника должна быть рассчитана не на расширение амплитуды батмана, а лишь на быстроту (резкость) его выполнения и техническую правильность. Причем батман необходимо выполнять без предварительного замаха. В конечном положении, соответствующем номерной позиции, не следует выводить клинок и гарду в направлении движения, гася инерцию поступательного движения батмана. Ложные батманы совпадают по технике выполнения с действительными, но отличаются по силе воздействия на оружие противника, которая зависит от того, насколько бурно реагирует противник на удар по своему оружию.

Захваты и завязывания выполняются мощно, и сила их зависит от соотношения частей клинков обоих фехтовальщиков, причем атакующий должен следить за тем, чтобы на всем протяжении выполнения захвата или завязывания средняя и сильная часть его клинка «владела» слабой частью клинка противника, находясь с ним в непрерывном контакте. Обязательным в технике захватов является максимально глубокое продвижение рапиры к поражаемой поверхности противника с угрозой укола. Сам укол наносится в последний момент атаки резким ускорением, скоростным «взрывом» вооруженной руки.

С захватом сходны по технике выполнения так называемые скольжения — показы укола в соединении. Они выполняются без нажима на оружие противника равноускоренным, глубоким выпрямлением вооруженной

руки и заканчиваются уколом с переводом, совершаемым в последний момент, или уколом прямо с оппозицией.

Скольжение проводят обычно с резким глубоким наклоном туловища в сторону атаки, без потери горизонтальной линии плеч.

Проходящие батманы. В данном варианте сильное и быстрое действие на оружие производится по касательной к оружию противника скользящим движением. Техника выполнения проходящего батмана аналогична технике переноса и имеет две разновидности, связанные с различными техническими задачами. Против бойца, намеревающегося защищаться, проходящий батман выполняется неожиданным, быстрым и сильным движением, без предварительного замаха с возможно малой амплитудой.

Если же противник намеревается контратаковать, рассчитывая на широкий, замедленный или выполненный с замахом батман, в начальной стадии атаки следует создать ему эту иллюзию. Небыстрое начало, незначительное взятие вооруженной руки на себя и ранний наклон туловища вперед утврдят противника в намерении контратаковать. Контратакующая реакция противника усиливается, если подобную атаку производить в несколько удлиненной дистанции.

Финальную часть этой атаки необходимо выполнять с максимальным ускорением, не давая противнику возможности опередить себя контратакующим движением.

К атакам с действием на оружие относятся также нападения с преднамеренными для атакующего столкновениями оружия, но неожиданными для противника, в которых атакующий, предугадывая путь защитного движения клинка противника, посылает оружие в определенном направлении, создавая в ходе атаки столкновения клинков с оппозицией и последующей инициативой. Например, (противник из нейтральной нижней позиции намеревается взять полукруговую 6-ю защиту. Атакующий в начале нападения направляет оружие в 7-ю позицию с одновременной оппозицией, выдвигая и подставляя сильную часть своей рапиры, создает столкновение с клинком противника, берущего 6-ю полукруговую защиту. В результате защищающийся вместо того, чтобы овладеть оружием атаковавшего, сам попадает в сильную часть его клинка. После столкновения атакующий легко наносит укол.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя Соединение 6-е нейтральное Бездействует	Соединение 6-е нейтральное Серийно атакует с выпадом с батманом в 4-ю позицию и наносит укол прямо
2. Дистанция дальняя Позиция 6-я Реагирует на батман 6-й защитой	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом с батманом в 6-ю позицию и наносит укол с переводом внутрь
3. Дистанция дальняя Позиция 6-я Реагирует на захват в 6-ю сопротивлением оружия	Позиция 6-я Атакует «стрелой» с круговым захватом в 6-ю позицию и наносит укол прямо с оппозицией
4. Дистанция средняя Позиция 8-я Реагирует на батман 8-й защитой с одновременным шагом назад	Позиция 6-я Атакует с шагом и выпадом с батманом в 8-ю позицию и наносит укол с переводом
5. Дистанция дальняя Позиция 6-я Реагирует на захваты небольшим сопротивлением оружием атакующего	Позиция 8-я Атакует шагом и выпадом, завязывая клинок противника последовательными захватами в 6-ю и 7-ю позиции, и наносит укол вниз с оппозицией
6. Дистанция дальняя Позиция 6-я Бездействует оружием на батман и бурно реагирует 6-й защитой на захват	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом с последовательным батманом в 4-ю и захватом в 6-ю позицию и наносит укол с переводом внутрь

Комбинированные атаки

Комбинированные атаки — это действия, состоящие из различных комбинаций финтов, действий на оружие и уколов. Комбинированные атаки применяются обычно против фехтовальщиков, обладающих сильной защитой, но не склонных к намерениям контратаковать, являются одним из основных средств нападения с дальней дистанции. Нападение комбинированной атакой позволяет сблизиться с противником, создав батманом (захватом) и финтом более бурную и устойчивую защитную реакцию. С помощью батманов (захватов) рапирист, поколебав оружие защищающегося, снижает у него качество управления оружием и расширяет амплитуду его движений.

Разнообразие вариантов технического выполнения батманов, захватов, финтов полностью допустимо при использовании комбинированных атак. Известно применение ударных и скользящих батманов, проходящих

батманов, прямых, полукруговых и круговых батманов и захватов в верхние и нижние позиции, целенаправленных и безотносительных финтов, преднамеренных столкновений оружием с оппозицией. Наиболее распространены батманы в верхние позиции (4-ю и 6-ю) и целенаправленные финты. Применяются также обычно ударные батманы. Они выполняются резким, быстрым и сильным движением вооруженной руки с ограниченной амплитудой. Быстрый и сильный ударный батман, выполненный без предварительного замаха и неожиданно, вызывает бурную защитную реакцию у противника, что позволяет успешно провести комбинированную атаку.

Наиболее распространенными комбинированными атаками являются: 1) действие на оружие — финт-укол, 2) финт-действие на оружие — укол. Техника выполнения атаки первого варианта является простой суммой последовательно выполненных движений, присущих отдельно атаке с действием на оружие и атаке с финтом и ничем не отличается от них по структуре движения. Она лишь более продолжительна по времени и выполняется обычно с дальней дистанции боя. В комбинированной атаке: действие на оружие — финт-укол можно варьировать лишь продолжительностью и глубиной действия на оружие и финта в зависимости от характера реагирования противника.

В комбинированной атаке второго варианта действие на оружие, выполняемое после финта, может быть (если противник не реагировал на финт) по структуре движения обычным типовым. Если же противник реагировал на финт, то действие на оружие в этом случае выполняется как преднамеренное столкновение, в момент которого вооруженная рука атакующего находится в оппозиции в точке ожидаемого соприкосновения с клинком противника. Например: исходное положение — позиция 6-я, дистанция дальняя. Комбинированная атака — финт прямо, захват в 4-ю позицию и укол прямо с оппозицией. Защищающийся, реагируя на финт 4-й защитой, попадает слабой частью клинка в сильную часть нападающего, то есть в оппозицию.

Техническое выполнение комбинированных атак сходно с выполнением атак с финтами и действием на оружие. Однако необходимость за короткий промежуток времени выполнить несколько технических приемов (минимум три), координируя их по амплитуде, скорости и дистанции с защитными действиями противника, создает значительные технические трудности. При неправильном выполнении всех сложных атак, особенно комбинированной, нередко наблюдается вихлявость рапиры, не позволяющая полноценно производить финты, действия на оружие, уколы. Эта вихлявость не только расширяет амплитуду движений вооруженной руки, замедляя и делая сложную атаку заметной, но и резко ухудшает качество укола, приводя к частым промахам.

Основными ошибками, влекущими за собой эти технические дефекты, являются: 1) чрезмерное расслабление кисти вооруженной руки в ходе выполнения атаки; 2) выход локтя вооруженной руки в различные моменты выполнения атаки из единой плоскости, образованной анатомическим плечом, локтем, предплечьем, кистью вооруженной руки и самой рапирой. Исключением являются лишь положения, соответствующие первой и второй позициям с сильно пронированным предплечьем вооруженной руки.

Расслабление кисти и выход локтя из боевой линии вызывает вихлявость и «отставание» конца рапиры, что приводит к тому, что клинок в атаке двигается к поражаемой поверхности противника не по кратчайшему пути.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Позиция 6-я Реагирует на батман и финт последовательными 6-й и 4-й защитами	Позиция 6-я Атакует с выпадом — батман в 6-ю позицию и с двойным переводом наносит укол кнаружи
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Реагирует на атаку последовательно 4-й и круговой 4-й защитами	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом захват в 4-ю позицию и с удвоенным переводом кнаружи наносит укол
3. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Реагирует на батман и финт последовательными 8-й и 6-й защитами	Позиция 8-я Атакует «стрелой» — батман в 8-ю позицию, финт с переводом в верхний сектор и укол с переводом внутрь
4. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Реагирует на батман и финты серией конкретных 4-й и 6-й прямых защит	Соединение 6-е Атакует с шагом и выпадом — контрбатман в 4-ю позицию, безотносительные финты с переносами в вертикальной плоскости и укол в один из верхних секторов
5. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Реагирует на батман последовательными 4-й и 6-й защитами	Позиция 8-я Атакует со скачком и выпадом — проходящий батман в 4-ю позицию, финт переносом кнаружи и укол с переводом внутрь

Контратаки

Из-за обязательной необходимости опережения или оппозиции контратаки носят в подавляющем своем большинстве быстротный и обусловленный характер. Перед схваткой фехтовальщик обычно делает выбор конкретного варианта контратаки, соответствующего манере противника и особенностям ожидаемой

атаки. При достижении определенного мастерства можно также поставить задачу — нанести контратакующий укол в открывающийся сектор.

Техника движений оружием при выполнении контратак принципиально не отличается от уколов в атаках и ответах. Однако в контратаках большое место отводится уколам с оппозицией и углом, а также уколам со специально примененным неожиданным быстрым сближением и уклонением.

Контратаки имеют существенные временные и дистанционные различия. Объясняются Они разным расстоянием до противников, начинающих атаки, различной быстротой и глубиной сближений в атаках, разницей между противниками в координировании работы ног и вооруженной руки в атаках.

Контратаки на сближение в атаке или подготовку. Атакующего со значительным сближением противника, выполняющего глубокие подготовки, а также преждевременно выдающего свои атакующие намерения неосторожными движениями, целесообразно контратаковать со сближением, то есть с выпадом или в движении «стрелой».

Фехтовальщик координирует свои движения в атаке, распределяя время на сближение и укол, а также на предполагаемое отступление во время атаки противника. При контратаке с выпадом или «стрелой» удается использовать время сближения противника, получая инициативу из-за отсутствия активного движения противника оружием или выигрывая мгновения для опережения за счет встречного сближения. Атакующего с перехватом и со значительным продвижением вполне реально контратаковать с финтом. Неожданное быстрое сближение контратакующего рапириста значительно затрудняет атакующему возможность нанести укол. По этой причине боец, контратакующий с движением вперед, нередко избегает укола. В то же время резкое сближение с противником для контратакующего бойца является предусмотренным заранее и не влияет на точность его укола в контратаке. Наиболее распространенной в бою является контратака с выпадом и одновременной оппозицией. Вообще же для контратакующего типично сочетание укола против начавшего атаку противника с попыткой избежать укола самому при помощи оппозиции, вольта (контратака с уклонениями), движения вперед или разрыва боевой дистанции.

Уколы в темп. Ими называются контратаки с задачей поразить противника, уже полностью находящегося в атаке, но с обязательным выигрыванием фехтовального темпа. Сюда относятся уколы лишь с движением оружия или совмещенные с отступлением.

В фехтовании с применением электрофиксатора нашли себе место контратаки из положения боевой стойки на сближающегося противника в подготавливающем действии. Этот укол сочетается с длинным шагом назад и разрывом боевой дистанции. Смысл этого приема заключается в том, что противник делает ложное сближение и не использует всех своих дистанционных возможностей, а в некоторых случаях даже не пытается колоть. Одновременно с этим контратакующий, предельно вытягивая вооруженную руку и активно наклоняя вперед туловище, создает мгновенное преимущество в длине, используя его для нанесения укола.

Контратаки с оппозицией, уклонением. В бою используются также и контратаки без выигрыва темпа, но при этом контратакующий должен обязательно избежать получения укола. В противном случае одновременные уколы будут засчитаны только контратаковавшему. Этот вид контратак сочетается в бою с оппозициями, уклонениями и быстрыми глубокими изменениями дистанции. Известны и широко применяются контратаки с уклонениями (вольтами) вправо, вниз, назад. Все они имеют свои положительные и отрицательные стороны. К положительным сторонам следует отнести прежде всего то, что вольты позволяют неожиданно резко изменять положение или убирать цель перед атакующим противником. Кроме того, рапирист, ожидающий от противника применения вольта, заметно теряет уверенность в своей атаке. Однако, выполнив вольт, боец нарушает динамичность позы, переходя в неудобное, неустойчивое статичное положение. После неудачно выполненной контратаки с уклонением фехтовальщик практически теряет способность активно продолжать схватку.

Контратаки в отступлении на «второе» движение атаки. Применение контратак после предварительного отступления весьма эффективно, так как атакующий, видя отступление, невольно удлинит атаку. Кроме того, атакующие часто используют продолжение нападения на отступающего от атаки фехтовальщика, прибегая к преследованию, как моменту внезапной атаки.

Контратаки начинают занимать значительное место лишь в тренировке рапиристов старших разрядов. Несмотря на самостоятельное тактическое значение контратак и широкий круг вариантов выполнения, их совершенствование фехтовальщиками занимает по объему гораздо меньшее место в учебной работе в сравнении с атаками и ответами, особенно в подготовительном периоде. В методических целях контратаки часто используют в начале учебных схваток для тренировки защит и ответов, а также в упражнениях на техническую виртуозность владения оружием и развитие быстроты реагирования.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Атакуют тройным переводом с глубоким сближением	Соединение 6-е Контратакует прямо, опережая уколом в «темпе» на один из финтов

2. Дистанция средняя. Позиция 6-я Совершает нападение уколom прямо с небольшим сближением	Позиция 8-я Контратакует полукруговым движением оружия и наносит укол кнаружи с оппозицией
3. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает подготавливающее сближение с захватом в 4-ю позицию и финтами	Позиция 6-я Контратакует с выпадом на подготовку и наносит укол с углом вниз
4. Дистанция средняя. Соединение 8-е Совершает нападение кнаружи с быстрым сближением	Соединение 8-е Контратакует с уклонением вниз и наносит укол в бок
5. Дистанция дальняя. Оружие опущено Совершает нападение с попыткой батмана в 4-ю позицию с быстрым сближением; реагирует на финт контратакующего 6-й защитой	Позиция 6-я Контратакует с двойным переводом и наносит укол внутрь

Повторные атаки. Ремизы

Повторные атаки после неудавшейся первой попытки нанести укол противнику, разорвавшему боевую дистанцию, выполняются, как правило, из положения выпада подстановкой левой ноги с приходом в боевую стойку. После чего фехтовальщик атакует своего противника с помощью простых и сложных атак.

Качественная сторона выполнения повторных атак с выпадом, шагом-выпадом, «стрелой» зависит от силы мышц ног и скоростной выносливости спортсмена (чтобы преодолевать в атаках значительную дистанцию, увеличивая или сохраняя быстроту сближения с противником); от способности координировать движения ног, туловища и действия оружием с расстоянием до противника и его движениями; от быстроты реагирования (чтобы начинать повторное нападение с минимальным разрывом во времени после основной атаки); от техники передвижений. Каждая из перечисленных деталей повторных атак требует отдельной отработки и совершенствуется параллельно с другими деталями. При этом обращается внимание на технику движения оружием.

Ремизы — повторные уколы на сложный, задержанный или отсутствующий ответ — выполняются обычно без ухода с выпада. Иногда, если это зависит от дистанции, с небольшим движением вперед. Этот прием оправдан, если в повторном уколе возникает опережение минимум на один фехтовальный темп по отношению к ответному уколу, произведенному либо с финтами, либо с потерей времени в защите.

Ремизы занимают большое место в технико-тактическом репертуаре фехтовальщиков и применяются в сочетании с контрзащитами против ответных атак, сложных ответов и ответов с паузами противника. В некоторых случаях ремизы применяются и на простой ответ, но тогда они должны выполняться с оппозицией или уклонением. Часто прибегают в бою к ремизам после ответного укола на контрответное действие противника. По своей технике ремизы относительно просты, но имеют некоторое своеобразие в различных тактических ситуациях.

В зависимости от расстояния до поражаемой поверхности противника фехтовальщик, делающий ремиз, либо до предела вытягивает вооруженную руку и сильно наклоняет туловище вперед, чтобы достать противника, либо, если дистанция оптимальная, колет без дополнительного вытягивания вооруженной руки вперед, либо, если противники сблизилась (а в бою это бывает довольно часто), колет, значительно беря вооруженную руку на себя.

Если ремиз делается в тактически выигрышной ситуации, например на сложный ответ, или сложную ответную атаку, то техника его выполнения совпадает с техникой простого укола в соответствующей боевой дистанции. Главное в этом случае — выигрыш фехтовального темпа. Нередко ремизы производятся в закрытые сектора поражаемой поверхности. Тогда они выполняются с углом. Например: после атаки во внутренний сектор, на ответную атаку противника с захватом в 4-ю позицию — ремиз уколom внутрь с углом вправо-вниз с низко опущенной гардой.

Боец, наносящий повторный укол на простую попытку ответа противника, должен избежать получения укола, так как в случае совпадения уколов по времени он будет находиться в тактически проигрышной ситуации. В этом случае ремизы выполняются либо с обязательным уклонением, либо с оппозицией. Лучше применять в подобных ситуациях оппозицию и уклонение одновременно. Например: атака уколom вверх-кнаружи. На попытку простого ответа — ремиз с оппозицией в 8-ю с глубоким приседанием.

В фехтовании на электрорапирах имеют место ремизы на простую попытку ответного укола, предполагая промах противника. Этим приемом успешно пользуются многие рапиристы. Сущность приема, почти не имевшего места в фехтовании без применения электрофиксатора, заключается в следующем: фехтовальщику, взявшему защиту, трудно точно попасть ответным уколom в противника, стоящего на выпаде, так как поражаемая поверхность атакующего находится по отношению к оружию отвечающего под очень невыгодным для ответного укола углом из-за сильного наклона туловища вперед. Кроме того, ремиз на попытку простого ответа сочетается, как правило, с увеличением атакующим этого наклона вперед-вниз (нырок под ответный укол).

Заметное распространение получили переносы-ремизы как безотносительная форма борьбы с бойцами, дающими ответ после передержки, с потерей времени в защитном движении.

Например: на противника, находящегося в нижней нейтральной позиции, атака с финтом прямо и на «подлип» в 4-й или 6-й полукруговой защите перенос-ремиз с продвижением вперед.

Ремизы должны занимать значительное место в тренировке рапиристов лишь старших разрядов. Несмотря на самостоятельное тактическое значение, их совершенствование занимает по объемам меньшее место в учебной работе в сравнении с контрзащитами и контрответами, особенно в подготовительном периоде.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Позиция 6-я Парирует круговой 6-й защитой с шагом назад и не пытается нанести ответ из-за отсутствия дистанции для простого ответа	Позиция 6-я Атакует с выпадом уколom прямо; попав в защиту, закрывается вперед и атакует повторно с выпадом и наносит укол с переводом в бок
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Парирует нападение круговой 4-й защитой и пытается нанести ответ прямо, но попадает в оппозицию	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом — батман в 6-ю позицию и укол прямо; попав в защиту, наносит повторный укол внутрь с оппозицией в 4-ю
3. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное Отступает и не реагирует на нападение с выпадом; на повторную атаку реагирует последовательными 4-й и 6-й защитами	Соединение 6-е нейтральное Атакует с выпадом уколom прямо; отступающего противника атакует «стрелой» с круговым батманом в 4-ю позицию и наносит с двойным переводом укол внутрь
4. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает нападение с обманным движением прямо, парирует контратаку 4-й защитой и пытается нанести ответ с двойным переводом	Позиция 6-я Контратакует прямо на сближение и финт противника; попав в защиту, сохраняет вооруженную руку вытянутой и опережает противника повторным уколom внутрь

Атаки второго намерения

Атаки второго намерения имеют тактическую задачу вызвать противника на определенное противодействие и, используя его, продолжить схватку, поражая противника уколom. Их применение требует предварительного тактического анализа противника и данного боя, знания привычных действий и предугадывания конкретных намерений противника. Кроме того, само выполнение атак не должно разуверить противника в необходимости противодействия. Тогда их результативность будет высокой. При неуверенности в возможном варианте противодействия со стороны противника использование атак второго намерения несколько рискованно.

Атаки второго намерения выполняются в технике простых и сложных атак, несколько видоизмененной в связи с постановкой задачи: нанести укол противнику, используя его ответные и контратакующие действия.

Их техническое выполнение имеет лишь существенные дистанционные и быстротные особенности, влияющие на выбор и применение противником определенного варианта противодействия. Почти не отличаясь по форме движения от действительных нападений, атаки второго намерения несколько короче и производятся обычно с более длинной дистанции. В конечном положении атаки выпад несколько выше типового за счет неполного опускания таза, туловище более вертикально, а голова обязательно соблюдает правильное положение без различных наклонов, нырков и поворотов, т. е. положение, позволяющее полноценно вести наблюдение за действиями противника. Вооруженная рука в конечном положении атаки находится в типовой, стандартизированной позе и готова к продолжению боевой схватки.

Чтобы добиться ожидаемого противодействия, противника нужно обязательно застичь «врасплох». Кроме того, атака второго намерения должна, с учетом, конечно, своей специфики, как можно сильнее походить на действительную атаку, то есть внешнее впечатление о выполнении атак данного вида должно соответствовать технике атак первого намерения, иначе противник не воспользуется предоставляемой ему возможностью для противодействия и атака второго намерения не достигнет конечной цели.

Атаки, предшествующие парированию ответа и нанесению контрответа, наиболее результативны при предположении со стороны противников попыток нанесения простого ответа. Характерны глубоким сближением, что должно вызвать у противника попытку привычного простого ответа.

Атаки, предшествующие повторным уколам. Применение должно предполагать со стороны противника попытки сложных ответов, задержанных ответов, парирование без попытки нанесения ответного укола, ответа противника в определенный сектор с целью нанесения ремиза с оппозицией. Характерны несколько меньшей быстротой и глубиной сближения, что должно вызвать у противника сложный ответ или паузу в положении

защиты.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е Парирует атаку 4-й защитой и наносит ответ прямо	Соединение 6-е Совершает атаку второго намерения с выпадом с переводом внутрь; ответ противника парирует 4-й защитой и наносит контротчет прямо
2. Дистанция дальняя. Оружие опущено Совершает нападение с захватом в 6-ю позицию. Парирует контратаку 4-й защитой и наносит ответ прямо; на контротчет реагирует 4-й защитой	Позиция 6-я Совершает контратаку второго намерения с переводом внутрь; ответ противника парирует 4-й защитой и наносит ответный укол с переводом кнаружи
3. Дистанция средняя. Соединение 8-е Парирует атаку 6-й защитой с шагом назад, допуская задержку в положении защиты	Соединение 8-е Совершает атаку второго намерения с выпадом с переводом. Используя задержку в положении защиты, наносит повторный укол с выпадом с переводом в бок
4. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Парирует атаку 4-й защитой с шагом назад и после небольшой задержки переходит в ответную атаку с шагом и выпадом прямо	Позиция 6-я Совершает атаку второго намерения с шагом и выпадом уколом прямо; попав в защиту, закрывается назад и контратакует противника с переводом кнаружи с оппозицией в 6-ю
5. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Контратакует уколом прямо на начало нападения. Реагирует на ответ 4-й защитой	Позиция 6-я Совершает атаку второго намерения с выпадом прямо. Парирует контратаку противника 4-й защитой, закрываясь вперед, и наносит «стрелой» ответный укол с переводом кнаружи
6. Дистанция дальняя. Соединение 6-е нейтральное Заметив начало атаки, пытается опередить ее контратакой уколом прямо с наклоном туловища вперед	Соединение 6-е нейтральное Атакует с длинным выпадом (заметно начинает движение и ускоряет его затем максимально) и наносит укол с переводом внутрь, добиваясь совпадения мгновений нанесения укола в атаке и контратаке противника

Атаки, предшествующие контратаке на ответную атаку противника. Цель применения — опередить контратакой на один из финтов ответной атаки, на попытку батмана (захвата) нанести укол с оппозицией, на попытку атаки в определенный сектор. Выполняются с заметным движением ухода с выпада назад, вызывающим противника на ответную атаку.

Атаки, предшествующие парированию контратаки и нанесению ответа, применяются как один из способов борьбы против контратак. Выполняются, как правило, в технике сложных атак с энергичным и быстрым сближением. Глубина атаки зависит от предполагаемой глубины контратаки противника, а парирование и нанесение ответного укола выполняется как в момент окончания атаки, так и по ходу сближения в атаке.

Одной из разновидностей атак второго намерения может быть заметно начатая с дальней дистанции атака в расчете на рефлекторную попытку противника контратаковать. Такая атака выполняется с замедленным началом и резким ускорением в конце ее. Совпадение мгновения нанесения уколов в атаке и контратаке дает тактическое преимущество атаковавшему. Применяется в боевых ситуациях с большим психологическим накалом и обострением внимания.

Тренировка специальных умений фехтовальщика

Эти умения выражают специализированность зрительной и тактильной реакции рапириста и являются качественной стороной техники выполнения атакующих действий.

Точность нанесения уколов. В бою на электрорапире фиксируются уколы силой не менее 50 г, нанесенные так, чтобы сработал кончик электрарапиры. Электрофиксатор отмечает как действительные только четко нанесенные уколы и в поражаемую поверхность противника. Уколы, не зафиксированные электрофиксатором, дают возможность противнику наносить ответные уколы, так как не прерывают фехтовальной фразы. Малотехнические бойцы теряют много уколов за счет попадания в непоражаемую поверхность при своей тактической правоте.

Проблема точного укола рапирой особенно важна и требует специальной тренировки с постановкой задачи на точность укола. Эта задача может решаться в любом упражнении, так как в конце концов качество атаки

определяется тем, насколько точен укол. Однако есть наиболее сложные дистанционные, технические и другие боевые ситуации, которые диктуют необходимость отрабатывать их в учебных условиях с ведущей задачей на точность укола. При этом следует учитывать, что точность зависит не только от дистанции и положения туловища противника в момент укола, но и от сектора, в который направлен укол, положения и мышечного тонуса вооруженной руки в момент нанесения укола, правильности хвата и т. д.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Серийное выполнение уколов в мишень в различные сектора движением руки, с выпадом и с «шагом-выпадом».	
2. Дистанция ближняя. Позиция произвольная Медленно и непрерывно меняет соединения, произвольно открывает различные сектора прямыми, полукруговыми и круговыми движениями, совмещая в отдельных случаях движения оружием с передвижениями вперед или назад	Позиция 6-я Серийно наносит уколы в открывающиеся сектора, стоя на месте, или с выпадом на отступление противника, или с шагом назад на его сближение, добиваясь четкости прикосновений острия к поражаемой поверхности и кучности попаданий
3. Дистанция дальняя. Позиция 6-я (4-я) На батманы или захваты реагирует соответствующими защитными движениями	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом — с различными батманами или захватами и наносит уколы прямо, с переносом или с переводом в различные сектора, добиваясь кучности попаданий

Быстрота боевых реагирований фехтовальщика на обусловленный зрительный или тактильный сигнал. Одним из качеств, необходимых в фехтовальном бою при выполнении преднамеренных атакующих действий, является быстрота простой двигательной реакции фехтовальщика. Это умение может быть развито в учебной обстановке при выполнении атак с полностью обусловленным техническим содержанием. Причем сигналом для начала атаки служит какое-либо фехтовальное движение тренера. Этим движением могут быть изменение дистанции боя, нажимы оружием на оружие ученика, перемены соединения, открывание тех или иных секторов поражаемой поверхности.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное Аритмично совершает перемену соединения в 4-е	Соединение 6-е нейтральное Наносит уколы прямо на движения тренера оружием
2. Дистанция средняя. Соединение 4-е нейтральное Нажимая на оружие, пытается завладеть 4-м соединением. Реагирует на финт 4-й защитой	Соединение 4-е нейтральное Атакует с выпадом двойным переводом и наносит укол внутрь на попытку противника завладеть соединением
3. Дистанция средняя. Позиция 6-я С шагом вперед пытается сделать батман в 4-ю позицию	Позиция 6-я Контратакует с переводом и наносит укол снаруж, избегая столкновения с оружием противника

Развивая у ученика быстроту боевых реагирований на обусловленный зрительный и тактильный сигнал, тренер одновременно должен привить и технику выполнения самого боевого действия, так как скорость боевых движений суммируется из быстроты двигательной реакции и качества технического выполнения приема. Чем уже и прямолинейнее движение оружия в атаке, тем быстрее оно достигает цели.

Умение соизмерять длину атак и характер движений вооруженной рукой с расстоянием до противника. Фехтовальный бой протекает в условиях непрерывного изменения боевой дистанции. На атаку противник может отступить и разорвать боевую дистанцию, сделать лишь один шаг назад, сочетая его с защитой, или остаться на месте (это обычная реакция фехтовальщика, застигнутого «врасплох» атакой противника), может даже преднамеренно сблизиться с целью избежать укола.

Все это создает координационные трудности для атакующего. Для того чтобы избежать их, нужно: во-первых, все способы сближения в атаке (шаги, «шаг-выпад», «стрелу») выполнять в строгой зависимости от дистанции боя, варьируя их глубину в ходе атаки, если этого требует изменившаяся дистанция боя; во-вторых, координировать работу вооруженной руки в атаке в зависимости от дистанции, с которой начата атака, а также с учетом дистанционных изменений, которые могут возникнуть в ходе атаки.

В рапире, в отличие от других видов оружия, нет опасности получить контратаку в руку, поэтому и нет необходимости искусственно задерживать выдвижение вооруженной руки в атакующем действии. Однако

ранний посыл вооруженной руки на укол также является ошибкой, так как тем самым атакующий слишком рано дает противнику возможность взятия защиты и растягивает более быстрое движение вооруженной руки на все время атаки. Выпрямление вооруженной руки лучше всего начинать в такой дистанции от противника, преодоление которой возможно в непрерывном и быстром движении оружия, завершающемся нанесением укола. Причем финальное движение оружием должно закончиться до постановки маховой ноги фехтовальщика в выпаде или до его приземления в атаке «стрелой».

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция ближняя. Соединение 8-е На фоне серийного выполнения атак учеником постепенно увеличивает дистанцию до дальней	Соединение 8-е Быстрым движением наносит укол с переводом одной рукой, или с выпадом разной длины, или с шагом и выпадом. С увеличением дистанции сближается в атаке на соответствующую глубину и, сохраняя целостность и быстроту движения, постепенно отдаляет его начало и наносит укол до постановки маховой ноги
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я На батман реагирует 4-й защитой; произвольно совершает шаг назад, вперед, или остается на месте	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом — батман в 4-ю позицию и наносит укол с переводом кнаружи (при отступлении или сближении противника соизмеряет длину атаки и начало укола с переводом с возникающей дистанцией)
3. Дистанция дальняя. Оружие опущено Со сближением пытается завладеть 6-м соединением, произвольно чередует сближение различной глубины — от шага вперед до резкого сближения, имитирующего атаку	Позиция 6-я Контратакует на сближение и наносит укол с переводом внутрь, с выпадом на небольшое сближение противника, с отступлением шагом назад на его глубокое сближение

Умение сочетать по скорости и амплитуде свои действия оружием с действиями противника. В бою оружие противников почти все время находится в непосредственном взаимодействии. Атакующему зачастую приходится проникать сквозь сложную систему сочетаний прямых, полукруговых и круговых защит противника.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е Серийно и непрерывно меняет соединение 4—6, 6—4, каждый раз с другой быстротой. На обман-ные движения атаки реагирует прямыми защитами	Соединение 6-е Атакует с выпадом с тройным переводом, произволь-но из 4-го или 6-го соединения с необходимой быстротой
2. Дистанция дальняя. Позиция 4-я Совершает непрерывные движения круговой 6-й защиты, не фиксируя ее, и произвольно меняет быстроту и амплитуду движения	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом удвоенным переводом и наносит укол внутрь с необходимой быстротой и амплитудой

Разнообразие противников, их неодинаковый технический уровень, а следовательно, и разная амплитуда движений в защитных действиях, а также несоответствие их скоростных возможностей обязывают рапиристов точно сочетать в атаке свои действий оружием по скорости и амплитуде с защитными действиями противника. Если атакующий не сможет добиться такого взаимодействия с оружием противника, атака может закончиться неудачей, несмотря на то, что прием будет выбран правильно и выполнена она будет своевременно и без нарушения технических норм.

Атаки с перехватом

Атаки с перехватом — это действия нападения, совмещающие тактические задачи нанесения укола в атаке и парирование возможной контратаки по ходу сближения с последующим ответом в зависимости от контрдействий противника. Применяются с первоначальной доминирующей задачей нанесения укола в атаке с действием на оружие, с финтом, в простой атаке с глубоким сближением (простая атака с шагом и выпадом). Установка на возможный перехват — парирование контратаки по ходу выполнения атаки — сохраняется вплоть до начала финального движения укола в атаке. При атаках с перехватами рапирист часть внимания уделяет на

противодействие предполагаемой контратаке противника и несколько снижает стартовую быстроту атак, раскрывает противнику раннее начало действия на оружие или первого финта. Подобные отклонения от типовой техники позволяют максимально быстро действовать при необходимости парировать попытку противника контратаковать.

Выполнение атак с перехватом предъявляет высокие требования к рапиристу, уровню его техники и ее автоматизированности, к специализированности зрительной и тактильной реакции, к состоянию тренированности. Поэтому широкое применение атак данной разновидности находит место лишь в боях фехтовальщиков старших разрядов. Начинать освоение атак с перехватом необходимо с упражнений, специализирующих реакцию рапириста в нужном направлении.

Умение парировать неожиданную контратаку противника по ходу сближения в атаке. В отдельных боевых ситуациях при выполнении атаки первого намерения с максимальной быстротой возможно, реагируя на неожиданную контратаку противника, парировать ее и нанести ответный укол, продолжая сближение.

Наименьшую техническую трудность переключения на попытку парирования контратаки представляет выполнение атак с действительными батманами и захватами в 4-ю и 6-ю позиции с дальней дистанции. Во время занятий неожиданная контратака тренера должна быть сделана на самое начало движения рапириста в попытке батмана или захвата. Тогда атакующий, продвинувшись в атаке не очень глубоко, сохранит значительное расстояние (значит, и время) для парирования укола в открывающийся верхний сектор прямой 6-й или 4-й защитой. Правильное ведение клинка и отсутствие мышечных перенапряжений при тренировке описанных схваток позволяет перейти к развитию умения парировать неожиданную контратаку на атаку с финтом, на простую атаку с шагом и выпадом. Для облегчения работы необходимо подбирать ситуации, в которых движения оружием при выполнении финта имеют некоторую техническую преемственность с движением защиты. Например: из исходного положения — позиции 6-й, атака с шагом и выпадом — финт прямо и укол с переводом кнаружи. При выполнении финта прямо в данной ситуации перестроиться на парирование неожиданной контратаки круговой высокой 6-й защитой легче, чем парировать 4-й прямой защитой, так как предстоявшее атакующему движение перевода кнаружи сходно по направлению в своей начальной фазе с круговой 6-й защитой, но совершенно противоположно движению оружия в 4-ю защиту.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я На фоне серийного выполнения атаки неожиданно контратакует с переводом кнаружи на попытку батмана одной из атак	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом — батман в 4-ю позицию и наносит укол прямо. Контратаку противника парирует 6-й защитой по ходу сближения в атаке и наносит укол прямо с оппозицией
2. Дистанция дальняя. Позиция 8-я На фоне серийного выполнения атаки неожиданно контратакует с переводом на попытку захвата: реагирует 4-й защитой на ответ	Позиция 6-я Атакует с шагом и выпадом — захват в 8-ю позицию и наносит укол с переводом. Контратаку парирует 4-й защитой и наносит укол с переводом кнаружи

Атаки с выбором открывающегося сектора (Атаки нескольких намерений)

Это в основном простые атаки и атаки с финтами. Выполнение сложных атак возможно как с целенаправленными, так и с безотносительными обманными движениями оружием. Открытие противником одного из секторов или попытка завладеть одним из соединений служит одновременно сигналом начала простой атаки и выбора одного из технических вариантов, т. е. сектора нападения. Противнику, чтобы парировать атаку, придется преодолеть инерцию подготавливающего (или защитного) движения оружием. Защитное движение потребует от него несколько большего времени, а это повысит шансы нанесения укола в атаке. По тем же причинам обманное движение в открывающийся сектор при атаке двойным или тройным переводом вызывает чуть запаздывающую, но более бурную защитную реакцию.

Дальняя дистанция боя, а также применение защищающимся противником конкретных защит с одновременным ранним отступлением позволяют ставить перед атакой с финтами (а также комбинированной) задачи выбора сектора нанесения укола в ходе самой атаки. Не обуславливая заранее конкретный сектор завершения атаки, нападающий, совершая обманные движения, выбирает окончательное направление укола в ходе атаки. Применение такой атаки возможно к противникам с устойчивой длительной защитной настроенностью. Если противник реагирует на неожиданное нападение прямыми конкретными (как правило верхними, 4—6) защитами, а таких рапиристов много, то целесообразно в этом случае использовать целенаправленные финты — переводы. Финтов обычно приходится выполнять в процессе сближения с противником довольно много (5—7). Финты, небольшие по амплитуде, с колебанием острия клинка в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Клинок в финтах часто несколько отклонен от горизонтали

острием вниз, рука чуть больше обычного согнута в локте. Скорость сближения и частота выполнения финтов должны быть высокими. Быстроту, амплитуду и глубину выполнения финтов переводами необходимо соотносить с аналогичными компонентами защитных движений противника. Иначе возникнет столкновение, дающее защищающемуся право на ответный укол.

Если же защитная схема обороняющегося сложна и ее трудно обойти целенаправленными финтами, применяются безотносительные обманные движения. В некоторых случаях безотносительные финты соответствуют технике не доведенных до конца переносов в вертикальной или боковой плоскости. В других случаях эти финты напоминают по форме незаконченные сабельные рубки и выполняются со взятием вооруженной руки на себя.

Техника выполнения безотносительных финтов очень разнообразна, и все большие мастера рапиры вносят в нее присущие им своеобразие и специфичность. Общими техническими требованиями для успешного выполнения атак с безотносительными финтами и выбором открывающегося сектора являются: умение завершить ее уколом в открытый сектор, в нужное боевое мгновение и в оптимальной дистанции. Особенно важный компонент здесь — соблюдение боевой дистанции. В первом случае, если атаку выполнить недостаточно быстро и глубоко, противник может избежать получения укола, «разорвав» дистанцию боя. В другом случае укол невозможен, если атакующий с финтами продвинется слишком глубоко и не сумеет нанести укол до момента входа в ближний бой. Вход в ближний бой будет использован защищающимся как тактический прием противодействия затянутым атакам с безотносительными финтами.

Атаки с выбором открывающегося сектора с финтами характерны преодолением значительной дистанции. В большинстве случаев «шаг-выпада» стандартной длины не хватает. Помимо скачка и выпада максимальной длины распространены различные сочетания движений ног в атаках — «шаг-выпада» и выпада, двух шагов и выпада, шага вперед и «стрелы», «стрелы, переходящей в бег».

С аналогичной техникой финтов и техникой движений ногами находят применение комбинированные атаки чаще всего с ударными и проходящими батманами, как с целенаправленными, так и с безотносительными финтами.

Использование в бою атак описанных разновидностей облегчает тактическую борьбу с противником, но выбор сектора для нанесения укола и реализация этого решения в ходе атаки требуют обычно большего времени в сравнении с другими видами атак. А это увеличивает возможности противника для использования контратакующих действий. Поэтому в тренировке необходимо учитывать важность тщательного выбора мгновений, обеспечивающих внезапность атаки. Выполнение подобных нападений предъявляет высокие требования к уровню техники спортсмена, автоматизированности его движений, к специализированности проявлений зрительной и тактильной реакции, к состоянию его тренированности. Этим объясняется лишь эпизодическое применение в боях атак с выбором открывающегося сектора с финтами. Гораздо меньше они нашли себе место в боях в сравнении с атаками первого и второго намерения. Тренировочная же ценность атак данной разновидности очень высока, так как позволяет предъявлять максимальные требования к гибкости технических навыков рапириста, быстроте и точности реакции.

Начинать их освоение необходимо с упражнений, специализирующих реакцию фехтовальщика и вырабатывающих умение, которое явится важнейшим элементом технического выполнения атак с выбором открывающегося сектора.

Умение выбирать сектор для нанесения укола, основываясь на сигналах зрительного и тактильного анализаторов. В первых упражнениях тренер, произвольно чередуя попытки завладеть соединением, ставит задачи нанесения уколов с переводом в противоход его клинку, избегая соприкосновения оружия, нанесения уколов прямо в открываемые определенные сектора, с переводом при перемене соединений, с переводом на нажимы оружием тренера из соединений и т. д. Упражнения усложняются задачами выбора открывающегося сектора в ходе выполнения простых атак и ответов, атак с действием на оружие, атак и ответов с несколькими финтами, комбинированных атак. Тренер диктует меньшую быстроту выполнения, чем боевая, делает более широкие и медленные (значит, более заметные) движения оружием, облегчая ученику выбор и выполнение варианта завершения атаки, ответа, создает в ходе упражнения несколько большую дистанцию, сознательно «растягивая» продолжительность нападений. Постепенно, после длительных повторений в упражнениях, быстрота движений в атаках и ответах, амплитуда защитных движений тренера (партнера), дистанция приближаются к боевой.

В рапирном фехтовании подбор упражнений, развивающих умение выбирать сектор для нанесения укола, основываясь на сигналах зрительного и тактильного анализаторов, менее разнообразен, чем, например, в сабле, так как система защитных действий рапириста значительно сложнее, поэтому упражнения по своей амплитуде выполняются быстрее, чем у саблиста. Однако в некоторых вариантах боевых взаимодействий реализация этого умения вполне возможна. Кроме того, упражнения на овладение данным умением имеют чисто учебное значение, развивая двигательную реакцию рапириста, автоматизируя технику боевых действий.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
------------------	---------------------

1. Дистанция средняя. Оружие опущено Сближаясь шагом вперед, произвольно чередует попытки завладеть 4-м и 6-м соединением. Данное упражнение усложняется чередованием защитных комбинаций 4 — круг 4 и 6 — круг 6 или чередованием комбинаций 4—6, 6—4 и др.	Позиция 6-я Стоя на месте, контратакует с переводом в открывающийся сектор, избегая соприкосновения с оружием противника. При выполнении комбинаций 4 — круг 4 и 6 — круг 6 — контратакует удвоенными переводами в соответствующую сторону, а при выполнении противником комбинации 4 — 6 и 6 — 4 — контратакует двойными переводами
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Произвольно на захват в 6-ю позицию, чередует реагирования 6-й и круговой 4-й защитами	Позиция 8-я Атакует с выпадом с захватом в 6-ю позицию и наносит укол с переводом внутрь на реагирование противника в 6-ю защиту или наносит укол с переводом кнаружи при попытке противника защититься круговой 4-й защитой
3. Дистанция средняя. Соединение 4-е Произвольно реагирует на начало одной из атак 4-й защитой или бездействует оружием	Соединение 4-е Атакует с выпадом максимальной длины и наносит укол прямо с оппозицией при бездействии противника оружием. В случае реагирования противника на начало атаки 4-й защитой наносит укол с переводом кнаружи
4. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Произвольно, на начало атаки, реагирует 4-й защитой или бездействует оружием	Позиция 6-я Атакует с шагом и выпадом и наносит укол прямо при бездействии противника оружием или наносит укол углом в нижний сектор на его попытку защититься 4-й защитой
5. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Произвольно, на захват в 6-ю позицию чередует реагирование 6-й и 4-й защитами	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом с захватом в 6-ю позицию и наносит укол с переводом внутрь на реагирование противника в 6-ю защиту или наносит укол углом в нижний сектор при попытке защититься круговой 4-й защитой
6. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Отступая шагами назад, реагирует на обманные движения 4-й и 6-й защитами, пытаясь парировать нападение одной из защит при приближении атакующего на ближнюю дистанцию	Позиция 6-я Атакует «стрелой», делая после обманного движения прямо несколько безотносительных финтов с переносами, и наносит укол кнаружи на финальное защитное движение противника 4-й защитой или наносит укол в бок при активной попытке защититься 6-й защитой

ЗАЩИТЫ И КОНТРЗАЩИТЫ, ОТВЕТЫ И КОНТРОТВЕТЫ

(В бою защиты обычно сочетаются с ответными уколами, но для удобства изложения материала защиты и контрзащиты описаны отдельно от ответов и контрответов.)

Защитные действия занимают особое место в мастерстве фехтовальщика-рапириста. Уверенность в своей обороне создает благоприятный фон боя, позволяет более смело создавать удобную дистанцию для нападения, способствует активной тактической борьбе. Защита с последующим ответным уколом — самостоятельное и результативное средство ведения боя. В отличие от атак и контратак, которые являются преимущественно действиями преднамеренными, значительный процент защитных попыток падает на случаи, когда необходимо парировать неожиданные нападения. В подобных схватках фехтовальщику в ходе атаки (ответа) противника приходится делать выбор необходимой защиты, парировать нападение и наносить ответный укол. Это требует от спортсмена точности и быстроты реакции, большой прочности технических навыков, поэтому тренировка защитных действий должна находить место в каждом тренировочном занятии.

В рапирном фехтовании различают 9 номерных позиций. Ими названы определенные положения вооруженной руки по отношению к поражаемой поверхности. Кроме позиций, известны также нейтральные положения концом рапиры вверх и вниз. Так как номерные позиции одновременно представляют собой конечные положения соответствующих типовых защит, принято считать, что они закрывают соответствующие сектора поражаемой поверхности. Если клинки фехтовальщиков, находящихся в определенных позициях, соприкасаются, то такое положение называется соединением. Знание позиций и соединений и правильное их выполнение необходимо в обучении и тренировке фехтовальщика.

Защиты

Каждой из девяти номерных позиций соответствует определенная защита. Однако некоторые из них как бы дублируют свои функции, защищая один и тот же сектор. Например: 6-я и 3-я, 2-я и 8-я защиты. Наиболее распространенные и часто употребляемые: 4-я, 6-я, 8-я, 7-я защиты, закрывающие соответственно верхний внутренний, наружный, боковой и нижний сектора поражаемой поверхности. Они и ложатся в основу изучения

защитного репертуара рапириста.

Спортсмены высших разрядов с успехом их заменяют другими защитами, например применяют 2-ю вместо 8-й, 1-ю вместо 7-й и т. д.

6-я, 3-я, 9-я защиты.

6-я и 3-я защиты предназначены для решения аналогичных тактических задач, так как защищают верхний наружный сектор, а между 6-й и 9-й много общего в технике выполнения. Конечное положение 6-й защиты, одной из основных в фехтовании на рапирах, характерно следующим положением рапиры и вооруженной руки: гарда находится чуть ниже уровня дельтовидной мышцы и немного правее, кисть несколько супинирована, так что ноготь большого пальца повернут вверх-вправо, а локоть поджат внутрь и не выходит из плоскости рапира — кисть — предплечье — плечо. Конец рапиры по высоте находится на уровне мочки правого уха. Узость 6-й защиты в какой-то мере лимитируется подвижностью плечевого и локтевого суставов вооруженной руки. Неполноценность техники выполнения выразится в недоборе 6-й защиты и незаметных на глаз уколах в руку (аннулирующих ответные уколы), которые обязательно зафиксирует электрофиксатор. 3-я защита, несмотря на то что является синонимом 6-й, применяется гораздо реже из-за некоторых технических трудностей ее выполнения и неудобства сочетания с другими рапирными защитами. Техника выполнения 3-й защиты аналогична 3-й сабельной. Если из положения 6-й позиции фехтовальщик, чуть пронируя предплечье, произведет полное разгибание в лучезапястном суставе, оставив локоть на месте, его вооруженная рука займет положение 3-й защиты. 9-я защита используется преимущественно против нападений с переносами и как контрзащита от ответных уколов в плечо и спину. В конечном положении 9-й защиты локоть вооруженной руки находится чуть выше и правее дельтовидной мышцы, предплечье направлено вертикально вверх, а кисть приведена и повернута внутрь. При этом ноготь большого пальца смотрит вверх, а клинок рапиры является как бы продолжением кисти и направлен внутрь-вверх.

Некоторые рапиристы очень охотно используют 9-ю защиту, частично или полностью заменяя ею привычную для всех 6-ю.

4-я и 5-я защиты.

Эти защиты предназначены для решения аналогичных тактических задач, так как защищают внутренний сектор. Конечное положение 4-й защиты, одной из основных, характеризуется следующим положением рапиры и вооруженной руки: анатомическое плечо направлено вниз-внутрь, локоть находится в 5—7 сантиметрах против внутреннего края гребня подвздошной кости, немного пронированное предплечье вооруженной руки расположено вперед-влево по отношению к локтю и параллельно полу, а кисть чуть пронирована и разогнута так, что ноготь большого пальца смотрит влево-вверх. Клинок рапиры направлен вперед-вверх и проектируется на левую границу поражаемой поверхности, а конец рапиры по высоте находится на уровне мочки левого уха.

5-я защита, несмотря на то что является синонимом 4-й, применяется реже и обычно в ударном исполнении. В конечном положении 5-й защиты плечо и локоть вооруженной руки расположены в том же положении, что и в 4-й, но предплечье пронировано до предела, а кисть и рапира являются его продолжением, выводя таким образом проекцию острия клинка за пределы поражаемой поверхности. Ноготь большого пальца смотрит точно влево.

Для предотвращения слишком широких 4-й и 5-й защит, закрывающих верхний внутренний сектор, особое внимание обращается на положение и движение локтя вооруженной руки, который "вследствие ненужной и даже вредной в этом движении пронации в плечевом суставе может выходить вправо из единой плоскости: плечо — локоть — кисть. Этот выход локтя из единой плоскости приводит не только к значительному расширению самой защиты и образованию бреши в ней, но и лишает защищающегося возможности наносить четкие, стабильно точные, уколы в ответах.

8-я и 2-я защиты.

Закрывают от уколов в боковой сектор. Конечное положение 8-й защиты, одной из основных, характеризуется следующим положением вооруженной руки и рапиры: плечо опущено вниз и выдвинуто вперед так, что локоть отстоит от туловища на 15—20 см, параллельное полу предплечье супинировано и направлено несколько вправо. Кисть тоже супинирована и чуть разогнута так, что ноготь большого пальца смотрит вправо-вверх. Рапира является продолжением кисти, а конец клинка находится на уровне и несколько правее правого колена фехтовальщика, берущего защиту. При взятии 8-й защиты выход локтя вправо — ошибка, ведущая к недобору защиты от укола в бок и влияющая на точность ответного укола. Для усиления 8-й защиты кисть вооруженной руки следует несколько супинировать, как бы подбирая локоть под себя.

2-я защита более мощная, чем 8-я, но менее удобна для нанесения ответных уколов и взаимодействия с другими защитами. Поэтому используется в боях и в ситуациях, когда противник готовится к нападению в бок, но применяется реже 8-й. Для правильного принятия положения 2-й защиты достаточно из 8-й позиции пронировать всю руку (плечо, предплечье, кисть). В результате чего локоть выйдет вправо-вверх (из плоскости плечо — локоть — кисть), а кисть вооруженной руки повернется так, что ноготь большого пальца будет смотреть внутрь-вниз.

7-я и 1-я защиты.

Закрывают нижний сектор. В конечном положении 7-й защиты, одной из основных, анатомическое плечо направлено вниз-внутрь, а локоть находится в 15—20 сантиметрах против внутреннего края гребня

подвздошной кости. Предплечье супинировано и направлено вперед—влево—вверх, кисть, находящаяся на уровне чуть ниже дельтовидной мышцы, также супинирована и несколько разогнута таким образом, что ноготь большого пальца смотрит вверх и немного вправо. Конеч рапиры опущен до уровня колена и направлен влево-вниз. Важно сочетать относительно высокий уровень кисти вооруженной руки с вертикальным положением клинка, конец которого в момент принятия защиты не должен сильно выходить в сторону движения, влево, за пределы поражаемой поверхности. Локоть и предплечье вооруженной руки при этом смещаются влево, усиливая и стабилизируя защитное движение оружия. 1-я защита аналогична по технике выполнения 1-й сабельной и в фехтовании на рапирах применяется редко, так как менее удобна для нанесения ответных уколов и взаимодействия с другими защитами.

Для правильного взятия 1-й защиты достаточно из положения 7-й позиции произвести полную пронацию вооруженной руки во всех суставах до того положения, когда ноготь большого пальца будет направлен точно в сторону поражаемой поверхности фехтовальщика, берущего 1-ю защиту. Конеч рапиры в этом случае направлен вертикально вниз с незначительным смещением влево-вперед.

В последние годы в репертуаре боев большинства рапиристов нижние защиты заняли важное место. Причина заключается в расширении количества нападений в нижний сектор и в бок в атаках и ремизах, а 4-я защита плохо спасает от укола в нижний сектор. Кроме того, у рапириста, при попытке взять круговую защиту (4-ю и 6-ю) от атак (ответов) двойным (тройным) переводом возникают частые защитные столкновения клинков не в номерных позициях, а в промежуточных положениях, близких по технике к 7-й и 8-й защитами. В момент выполнения круговой 4-й защиты клинки сталкиваются в 8-й позиции, при проведении круговой 6-й — в 7-й позиции.

Спортсмен, освоивший нижние защиты и автоматизировавший движения ответов из них, легко продолжает схватки при неожиданных столкновениях оружия острием клинка вниз. У рапириста, для которого не свойственны взаимодействия в нижних соединениях, в подобных ситуациях возникают длительные задержки, лишаящие его «права» и возможностей нанесения ответных уколов.

Защитные действия могут быть **конкретными** и **обобщающими**.

Конкретные защиты. Применяются при замеченной попытке противника колоть в атаке, так как защищают тот сектор поражаемой поверхности, куда направлен укол. Конкретными защитами могут быть прямые, полукруговые, круговые, простые и сложные защиты.

Обобщающие защиты. Это попытки парировать атаки противника, при выполнении которых защищающийся ставит своей целью отбить или поймать оружие атакующего безотносительным движением своего клинка. Защищающийся не стремится конкретно определить сектор, куда направлен атакующий укол противника. Он как бы выполняет подвижный заслон своей рапирой, применяя на начало атаки противника быструю, сильную, достаточно широкую защиту, как правило сложную, в надежде на то, что противник не сумеет обойти ее. Этот вид защиты используется преимущественно преднамеренно, но их применение может возникнуть и как привычные действия.

Попытки парировать нападения носят динамический либо статический характер.

Динамические защиты. Техника выполнения выражена в перемещениях оружия из определенного исходного положения в положение какой-либо номерной позиции для соприкосновения с клинком противника. Например: атакующий пытается колоть в открытый сектор, и если защищающийся находится в 6-й позиции, то для защиты от укола в верхний внутренний сектор ему надо переместить свой клинок в 4-ю позицию. В этом случае налицо защитное движение клинком.

На практике атаки преимущественно производятся в открывающийся или открытый сектор, так что мы имеем дело, как правило, с динамическими защитными действиями, которые по форме, то есть в зависимости от пути клинка в защитном движении, делятся на прямые, полукруговые и круговые. Одна отдельно примененная защита называется простой, например 4-я защита из 6-й позиции. Два и более последовательно слитно примененных защитных движения оружием называются сложной -защитой. Например, из 6-й позиции — защита 4 и круг 4.

Статические защиты. Их выполняют без какого-либо защитного движения, одним лишь увеличением напряжения руки, особенно кисти, в момент соприкосновения с оружием атакующего. Например: из 6-го соединения противник намерен атаковать двойным переводом. Если защищающийся разгадал этот замысел, то ему достаточно остаться в положении 6-й позиции, чтобы за счет увеличения напряжения руки в момент соприкосновения клинков парировать нападение. Применение статических защит в боях хоть и имеет место, но носит эпизодический характер.

Прямые защиты. Осуществляются переходами из позиций, защищающих верхний наружный сектор (6-я и 3-я), в верхний внутренний сектор (4-я и 5-я) и наоборот или из позиций, защищающих боковой сектор (8-я и 2-я), в нижний сектор (7-я и 1-я) и наоборот. Острие клинка, его сильная часть и гарда проделывают примерно одинаковый путь.

В защитах подстановкой конец рапиры и гарда движутся параллельно в сторону клинка противника, а в ударных защитах конец клинка вначале обгоняет сильную часть рапиры. При этом движение вооруженной руки с рапирой должно быть быстрым, но лимитированным. Технически правильной следует считать такую защиту против атаки со средней дистанции, которая в конечном положении не выходит за рамки соответствующей ей

позиции. При этом в тренировке необходимо обратить особое внимание на отработку 4-й и 5-й защит, так как именно в них обычно сильно проявляются технические дефекты.

Полукруговые защиты. Используются обычно как обобщающие, безотносительные парады, выполняемые либо подстановкой, либо ударно. Направление защитных движений — переходы из позиций, закрывающих верхний наружный и верхний внутренний сектора в нижний и боковой, и наоборот. Техника характеризуется относительно широким движением клинка при значительном участии лучезапястного сустава и предплечья вооруженной руки. Гарда и сильная часть рапиры описывают при этом полукругом радиусом 10—15 см, причем амплитуда защитного полукруга зависит от того, в какой момент прерывается атакованная попытка противника. Если начальная фаза атаки противника прерывается полукруговой защитой, то защита выполняется гораздо уже, чем в том случае, если она берется на последний момент атаки, на укол. В последнем варианте не только расширяется защитная полукруговость, но и вооруженная рука в момент парада берется на себя, чтобы полностью закрыть поражаемую поверхность.

Круговые защиты. Наиболее часто употребляются в фехтовании на рапирах. Конечные положения круговых защит совпадают с номерными позициями. В выполнении круговых защит участвуют пальцы, кисть и предплечье вооруженной руки при фиксированном локте. Точка, соответствующая локтевому суставу, является при этом как бы центром вращения. Степень участия ведущего лучезапястного сустава в круговом защитном движении зависит от глубины атаки и момента принятия защиты. В типовом положении гарда рапиры защищающегося описывает незначительную окружность диаметром около 5 см, вполне достаточную для противопоставления сильной части своего клинка слабой части клинка противника. Диаметр этой окружности уменьшается при взятии защиты на начальный момент атаки противника и увеличивается, приближаясь к поражаемой поверхности защищающегося, в том случае, когда защита берется от глубокого нападения. В сближенной дистанции вооруженная рука берется на себя за счет приведения анатомического плеча, без выведения локтя вправо.

Быстрота и сила кругового защитного движения во многом зависит от тонуса и характера мышечной деятельности кисти и пальцев вооруженной руки. Слабый мышечный тонус и излишнее расслабление кисти и пальцев вооруженной руки во время выполнения кругового защитного движения влекут за собой отставание клинка от движения гарды, вялое, медленное круговое движение и как следствие этого недобор защиты.

По характеру соприкосновения с клинком противника защитные действия оружием делятся на **защиты подстановкой, отбивом, отведением, уступающие защиты.**

Защиты подстановкой являются основным видом защитных действий. Техника выполнения заключается в противопоставлении в момент взятия защиты сильной части клинка своей рапиры сильной части клинка атакующего противника в направлении предполагаемого столкновения рапир. Защита подстановкой берется, как правило, на последний момент атаки, когда острие клинка противника отчетливо движется непосредственно на укол. Защита подстановкой (чаще конкретная) принимается в зависимости от стороны нападения.

Защиты отбивом. Занимают большое место в спортивных боях и используются преимущественно в качестве преднамеренной и обобщающей защиты. Выполняются движением вооруженной руки, при котором конец и слабая часть рапиры обгоняют сильную часть и гарду, что дает возможность произвести энергичный удар по оружию противника. В следующий после отбива момент гарда и сильная часть рапиры догоняют конец и слабую часть клинка, что позволяет занять оружие конечное положение, соответствующее типовому. Их достоинствами являются быстрота выполнения и сила, надежно выводящая острие рапиры противника из зоны поражаемой поверхности. Однако защиты отбивом широки по амплитуде и затрудняют, в случае неудачи в первоначальной попытке, продолжение схватки, а сильный инерционный момент, возникающий во время отбива, отражается на точности ответного укола.

Защиты отведением. Применяются в тех случаях, когда атакующий пытается колоть, скользя по оружию защищающегося. Защита отведением (ее еще называют оппозиционной) выполняется энергичным движением сильной части и гарды при относительно пассивном перемещении слабой части и конца рапиры. Защищающийся как бы принимает на сильную часть своего клинка оружие противника и, плавно отодвигая, выводит его из плоскости поражаемой поверхности. В следующий момент конец и слабая часть клинка догоняют сильную часть и гарду, что позволяет занять конечное положение, соответствующее типовой защите подстановкой или немного шире.

Уступающие защиты. К ним относятся такие защиты, при которых защищающийся первоначально не противодействует нажиму и скольжению вперед клинка атакующего, но затем отводит этот клинок в сторону нажима, противопоставляя ему сильную часть своей рапиры.

Уступающие защиты занимают незначительное место в репертуаре рапириста, применяются далеко не всеми бойцами и являются разновидностью защит отведением. Они не находят применения как действия преднамеренные; к ним прибегают эпизодически в индивидуальных уроках. Возникают эти защиты в некоторых боевых схватках как бы стихийно. Типичные боевые схватки для применения уступающих защит:

1. Из 6-го соединения атакующий колет прямо с оппозицией. Уступая нажиму клинка противника, не теряя с ним контакта, защищающийся переходит в положение 1-й защиты и продолжает схватку ответным уколом;
2. На атаку с действительным захватом в 4-ю позицию и попытку укола в бок силовым движением через верх защищающийся уступает слабой частью клинка нажиму и, оставляя сильную часть своей рапиры на месте,

пронирует кисть и переходит в положение 2-й защиты с последующим ответом;

3. Из 8-го соединения на атаку-захват в 8-ю позицию и укол прямо, парирующий, уступая нажиму, поднимает конец своей рапиры и переводит сильную часть клинка в 4-ю защиту с последующим ответом.

Защита подстановкой либо отбивом может применяться в зависимости от характера нервно-мышечной деятельности рапириста, а также методики обучения и тренировки.

Анализ боев показывает, что в тех случаях, когда рапиристы хотят применить конкретную защиту, они пользуются преимущественно подстановками, в редких случаях отведением. Если же необходимо применить обобщающее защитное движение, то используются отбивы.

Защитные действия фехтовальщика оружием — это реакция на атаку противника. По амплитуде (ширине) движения и глубине они зависят от характера атакующих действий противника. В зависимости от дистанции, с которой действует атакующий (дальняя, средняя, ближняя), степень сгибания вооруженной руки и амплитуда в момент взятия защиты соответственно изменяются. Если атакующий находится на дальней дистанции и защита берется в самом начале атаки, вооруженная рука в момент взятия защиты несколько выдвигается вперед. При этом амплитуда защитного движения предельно узка, что вполне достаточно, чтобы противопоставить слабой части клинка атакующего сильную часть клинка защищающегося.

В рапирном бою чаще всего атакуют со средней дистанции. Поэтому положение защиты против атаки со средней дистанции считается типовым, так как чаще всего применяется в бою. Этот вариант защиты характеризуется тем, что конечное ее положение соответствует номеру позиции.

Типовые защиты от атак со средней дистанции лежат в основе обучения и тренировки защитных действий оружием.

Нередко возникают ситуации, когда противник атакует находясь в ближней дистанции. В этом случае типовая защита не применяется, так как в условиях резко сокращенной дистанции боя она полностью не закрывает соответствующий сектор. Защищающийся должен взять руку на себя, приблизив анатомическое плечо к своей поражаемой поверхности, расширить амплитуду защиты и «усилить» ее за счет поднятия конца рапиры в положении верхних защит и опускания конца рапиры в положении нижних защит.

Навык в применении защитных действий оружием не должен ограничиваться умением принимать рапирой только типовое положение, так как в бою противник нередко использует атаки не только со средней, но и с дальней и ближней дистанций.

Тренер должен стараться привить ученику гибкий навык в применении защитных действий, подавая оружие в тренировке с различных дистанций, неожиданно для рапириста. При этом наиболее часто следует колоть со средней дистанции, акцентируя внимание ученика на отработку типового положения защиты, как наиболее часто встречающегося в бою. В этом случае рапирист будет иметь не только прочную стабильную защиту, но и сумеет точно реагировать на атаки противника с различных дистанций. Аналогичные требования предъявляются к выполнению любого защитного действия оружием, однако как бы ни видоизменялось положение рапиры и вооруженной руки в защите, оно должно полностью соответствовать общим техническим нормам.

Защиты-перехваты. В боях возможны ситуации, когда приходится брать защиту, находясь в атаке, против контратаки противника. Атакующий, не останавливая поступательного движения вперед, берет по ходу атаки защиту и наносит ответ. Такого рода парирования прочно укоренились в практике современного боя и технически не имеют существенных отличий в сравнении с защитами от атак.

Защиты отступлением и уклонением. Отступление как самостоятельный способ защиты используется обычно для полной ликвидации опасности получения укола от атакующего противника. За счет технически очень простого приема удается решить иногда важную тактическую задачу — разрушить замысел противника.

Защита уклонением как самостоятельный тактический прием встречается в ближнем бою или схватках, где атакующий, попадая в защиту в условиях крайней близости к противнику, за счет уклонения вниз или в сторону может избежать ответного укола.

После введения электрофиксатора в рапирном фехтовании укоренился прием, сочетающий в себе защиту с уклонением и ставящий противнику дополнительные значительные технические трудности в уколе. Этот прием заключается в следующем: рапирист быстро сгибается вперед-вниз, в сторону противника, как бы убирая поражаемую поверхность и подставляя под укол согнутую в 4-й позиции руку. Выполняется как в боевой стойке против атакующего противника, так и стоя на выпаде в сочетании с контрзащитой.

Сочетание уклонения с 4-й защитой закономерно, так как сам по себе быстрый нырок с поворотом вперед-вниз обычно спасает от укола в верхний наружный сектор. Остальную же часть поражаемой поверхности прикрывает маска и вооруженная рука с рапирой, находящейся в 4-й позиции. В подобных ситуациях самыми выгодными местами для нанесения уколов защищающимся становятся спина и правое плечо.

Защиты второго намерения. Относятся к действиям преднамеренным. Применение их требует знания привычных действий противников или предугадывания конкретных намерений. В этом их тактическая сущность. Защиты второго намерения могут предшествовать: атакам, контратакам на повторные атаки противника, попыткам парировать повторные атаки. По структуре движений и конечным положениям они

очень схожи с защитами первого намерения. Отклонения же от типовой техники носят чисто тактическую окраску, в зависимости от того, какую цель они преследуют.

Защита, предшествующая защите-ответу, выполняется как вызов противника на повторные нападения. Она несколько шире обычной и немного замедлена. Ее обычно сочетают также с имитацией некоторой потери боевой дистанции. Все это в совокупности наводит противника на мысль о ремизе. Защита, предшествующая контратаке, выполняется широким движением со значительным взятием вооруженной руки на себя. Лучше всего сочетать сложную прямую защиту с глубоким отступлением. Это натолкнет рапириста на мысль о сложной атаке вслед убегающему противнику.

Защита, предшествующая атаке, имеет два варианта. Первый вариант—это взятие узкой, небыстрой, вялой защиты на последнее движение неглубокой атаки. Противник не реагирует на такое вялое движение контрзащитой и начинает спокойный уход в положение боевой стойки. В этот момент вдогонку ему и производится молниеносная ответная атака. Второй вариант — взятие быстрой, сильной, батманообразной защиты на самое начальное атакое сближение противника. Такая защита, типа ранней ловли оружия, вызывает у противника сильную «распловую» защитную реакцию, в момент которой и производится результативная атака.

Чтобы совершенствовать защиту, надо приблизить упражнения к обстановке боя, построив их таким образом, чтобы тренируемый парировал нападение после своего предварительного движения. Ведь в боях фехтовальщик редко начинает парирование из статического положения оружия. Обычно приходится защищаться в момент подготавливающего движения своим оружием или после неудавшегося нападения, после сближения и т. д. Поэтому желательно, чтобы тренировочные схватки соответствовали наиболее типичным условиям применения защит в соревнованиях.

Известно, что атакующий всегда стремится начать нападение с возможно более близкого расстояния. Технически правильная попытка защититься, выполненная стоя на месте, часто оказывается запоздавшей. Наиболее распространенным вариантом использования защит в боях, а отсюда и в тренировке, является парирование с одновременным движением назад. Это правило не исключает применения защит стоя на месте и даже с движением вперед в случае предугадывания глубины и быстроты движения противника в атаке.

Парирование с последующим нанесением ответного укола является доминирующим в совершенствовании защитных действий. Но в тактической борьбе имеет место применение действий пассивной обороны (защит без попыток ответа). В связи с этим в тренировочных целях при защите в разрыве боевой дистанции допустимо парирование без попытки ответного укола, чтобы исключить формализм в использовании учеником защитных и ответных действий.

Контрзащиты

Защиты от ответных уколов противника являются неотъемлемой частью почти любой фехтовальной схватки. Техника выполнения контрзащит принципиально ничем не отличается от защит, но имеет все же некоторую специфику и требует поэтому самостоятельной тренировки. Эта специфика заключается в том, что контрзащиты приходится применять, как правило, после атаки (действительной или второго намерения), то есть в начальной фазе ухода с выпада. Подобные положения характерны, во-первых, относительной близостью к противнику, во-вторых, низким уровнем линии плеч и оружия по отношению к противнику. Эти два момента и определяют отличие защиты от контр-защиты, которое заключается в том, что контрзащита несколько шире по амплитуде и берется ближе к поражаемой поверхности (вооруженная рука берется на себя), а также оружие в контрзащите ставится более вертикально, обеспечивая полноценную защиту от ответного укола. Если рапирист, применяя контрзащиту, не учтет перечисленных технических особенностей, то возможен неполный отбив и как результат укол.

Подавляющее место занимают 4-я и 6-я прямые защиты, как наиболее быстрые, позволяющие простейшим способом избежать ответного укола в верхние сектора, особенно с близкого расстояния. Именно на верхние сектора приходится наибольший процент ответов противников. Недостатком этих защит является их малая эффективность против ответов с финтами и ответов с переводом.

Против ответов с переводом и с финтом, а также для того, чтобы затруднять противнику выбор сектора для нанесения ответа, используются круговые контрзащиты. Ими, как правило, являются круг 4-й и круг 6-й. Выполнение круговых контрзащит в сравнении с прямыми попытками парировать требуют больше времени. Поэтому их применение совмещается обычно с одновременным уходом с выпада назад. Одним из приемов обманывания противника является парирование ответа с переводом одной из нижних контрзащит, т. е. 8-й или 2-й, 7-й или 1-й! Однако подобные попытки носят эпизодический характер, так как эти парадные слабее круговых контрзащит (несут обобщающие функции) и хуже верхних защит связываются при необходимости с другими контрзащитами.

Уровень техники владения контрзащитами с последующими контрответами может служить одним из показателей технической подготовленности рапириста. Благодаря этому контрзащиты и контрответы составляют важнейшую часть упражнений на техническую виртуозность, многоэтажных «завязок», которые используются во всех периодах тренировки.

Освоение контрзащит и как результат уверенность рапириста в их эффективности создают в мастерстве фехтовальщика своеобразный «запас прочности», позволяют вести более активный наступательный бой, парировать ответные уколы противников, продолжая схватки контрответами.

Ответы. Контрответы

Парирование атаки, контратаки, ответа представляет большие возможности для нанесения противнику укола. Защитившийся фехтовальщик, получив тактическое право действовать (оно обусловлено правилами соревнований), находится в благоприятных условиях близости к противнику. Попавший же в защиту вынужден переключать свое внимание от попытки нанесения укола к обороне, отдавая тем самым благоприятные мгновения противнику для нанесения ответного укола.

Ответы первого намерения заключаются в нанесении укола в заранее определенный сектор. Для ответов данной разновидности, как простых, так и сложных, быстрота движений является наиболее характерной. Используя близость к противнику, рапиристу легче быстрым ответом поставить его перед фактом запаздывания контрзащиты или опережающего повторного укола.

При достаточной степени автоматизированности навыков в боях наблюдаются попытки ответов в виде привычных действий.

По технике выполнения ответы принципиально ничем не отличаются от уколов в атакующих действиях и имеют аналогичную классификационную структуру, так как в ответных уколах можно почти полностью использовать технический арсенал атак. Однако соотношение положения рапиры защищающегося и уровня поражаемой поверхности атакующего иное. Так как атакующий, стоя на выпаде, находится несколько ниже защищающегося, колоть в ответе часто приходится не только на сближенной дистанции, но и сверху вниз. Подавая оружие на защиту-ответ, тренер обязан это учитывать. Поэтому основным требованием, предъявляемым к выполнению ответных уколов, является точность. Тренировка на точность нанесения уколов занимает важное место как в процессе освоения структуры движений, так и на дальнейших этапах тренировки — в процессе развития специальных умений и на занятиях с ведущей тактической задачей.

В бою ответы наносят в различных дистанционных ситуациях, часто меняющихся уже в момент начала движения на ответный укол. Поэтому большое значение приобретает развитие умения сочетать движения ног, туловища и вооруженной руки в зависимости от расстояния до противника и положения его туловища. Кроме того, в ответных уколах необходимо также сочетать по скорости и амплитуде свои действия оружием с действиями противника.

Ответы второго намерения. Их тактическое содержание аналогично атакам второго намерения. Нанося подобный ответ и попадая в защиту противника, фехтовальщик стремится за счет ожидаемого определенного противодействия противника поразить его уколом в процессе продолжения схватки. Применение ответов второго намерения, как простых, так и с финтами, требует точного предугадывания контрдействий противника.

Ответы второго намерения могут предшествовать парированию и нанесению контрответа, попыткам нанесения повторных уколов.

В разрыве боевой дистанции при замедленной и широкой защитной реакции противника, при высоком уровне специализированности зрительной и тактильной реакции возможно нанесение ответного укола в открывающийся сектор противника, выбирая сектор нанесения укола в ходе ответа.

Упражнения на совершенствование ответов данной разновидности имеют скорее учебное, нежели чисто боевое значение.

Контрответами часто приходится пользоваться в бою. Контрответ является составной частью любой рапирной «завязки» и требует самостоятельной тренировки, так как имеет некоторые отличия от выполнения уколов в ответе и специфические особенности. Так, контрответы часто приходится наносить в сильно сближенной дистанции: из положения стоя на выпаде или в момент ухода с выпада, а также в ходе выполнения атаки «стрелой». Однако некоторая специфика не изменяет принципиально технику выполнения и методику тренировки укола в контрответе от любого другого укола — атакующего или ответного.

Упражнения для тренировки защит и контрзащит, ответов и контрответов с ведущей задачей совершенствования двигательной структуры

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция ближняя. Соединение 6-е нейтральное Серийно совершает нападения с переводом внутрь	Соединение 6-е нейтральное Парирует нападение 4-й защитой и наносит ответные уколы прямо
2. Дистанция средняя. Соединение 6-е С шагом вперед выполняет сдвоенное нападение с переводом внутрь и с переводом кнаружи	Соединение 6-е Парирует нападение внутрь 4-й защитой и наносит ответный укол прямо, повторное нападение кнаружи — парирует 6-й защитой и совершает ответный укол прямо

3. Дистанция средняя. Позиция 8-я С небольшим сближением атакует прямо, быстро восстанавливая дистанцию после попадания в защиту; реагирует 6-й защитой	Позиция 8-я Парирует нападение противника 6-й защитой и наносит ответный укол с выпадом и переводом внутрь
4. Дистанция ближняя. Оружие опущено С батманом в 6-ю позицию атакует прямо. Попад в защиту, реагирует 4-й и 6-й защитами на движения ответа	Позиция 6-я Парирует нападение круговой 4-й защитой с шагом назад и наносит ответ «стрелой» двойным переводом
5. Дистанция средняя. Оружие опущено Атакует с выпадом укол в нижний сектор; на ответ реагирует 4-й и 6-й защитами	Позиция 6-я Парирует нападение 1-й защитой и наносит ответный укол с переносом внутрь
6. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное В сближении совершает серийные нападения кнаружи. Отдельные ответы парирует 6-й защитой и совершает контрответы с переводом внутрь, затем реагирует 6-й защитой	Соединение 6-е нейтральное Парирует нападение кнаружи 6-й защитой — отведением с шагом назад и наносит ответные уколы прямо. Контрответы противника парирует круговой 6-й защитой и наносит контрответы с переводом внутрь
7. Дистанция средняя. Позиция 6-я Совершает нападение — обман прямо и попытку укола с переводом кнаружи. Попад в защиту, пытается парировать ответ 4-й защитой, затем реагирует на обманном движении — круговой 4-й защитой	Позиция 8-я Парирует нападение противника обобщающей комбинацией защит, выполняемых последовательно — 4-я и круговая 4-я и наносит с выпадом ответ удвоенным переводом кнаружи

Продолжение

8. Дистанция средняя. Соединение 4-е Атакует укол кнаружи. Отдельные ответы парирует 6-й защитой и совершает контрответы прямо; реагирует прямыми защитами на обманные движения контрответа	Владеет 4-м соединением Парирует нападение 6-й защитой и наносит ответ прямо. Попад в защиту, закрывается назад, парирует контрответ 6-й защитой и наносит контрответ внутрь с тремя переводами
9. Дистанция средняя. Соединение 6-е Атакует с переводом со сближением. Попад в защиту, пытается парировать ответ 4-й защитой	Соединение 6-е Парирует нападение противника 7-й защитой и наносит ответный укол углом в нижний сектор
10. Дистанция ближняя. Соединение 4-е нейтральное Совершает попытку нанести укол прямо	Соединение 4-е нейтральное Парирует нападение завязыванием, применяя комбинацию — круговая 4-я и 2-я защиты, и наносит ответный укол с переводом
11. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное Совершает нападение с переводом внутрь, постепенно углубляя сближения до максимальной близости	Соединение 6-е Парирует нападения противника круговой 6-й защитой и наносит ответные уколы с переводом внутрь. По мере углубления нападения противника наносит ответные уколы согнутой или даже сгибающейся рукой

Тренировка специальных умений фехтовальщика

Эти умения выражают специализированность проявлений зрительной и тактильной реакции рапириста и являются качественной стороной техники выполнения защитных действий.

Умение соизмерять глубину, амплитуду и быстроту защитных движений оружием с глубиной, быстротой и амплитудой нападения противника. Типовой защитой считается такая, которой пользуются наиболее часто в бою против атак с дистанции чуть дальше средней. В этом случае при взятии защиты вооруженная рука почти не берется на себя. Однако, если защита берется в момент значительного приближения рапиры противника к поражаемой поверхности (конкретная в последний момент, защита с шагом вперед, контрзащита), вооруженная рука защищающегося сильно приближается к туловищу. Амплитуда защитного движения также расширяется. Если нападение парируется на дальних подступах, то следует, беря защиту, несколько выдвинуть вооруженную руку вперед, уменьшая амплитуду защитного движения по сравнению с типовым. Все это — закономерные боевые поправки.

Защитное движение должно быть сопряжено по скорости с атакующим действием противника. Медленная защита результативна против медленной атаки, а излишне быстрая — малоэффективна против замедленной атаки, и наоборот.

Умение соизмерять свои защитные движения оружием с атаковыми действиями противника необходимо отрабатывать во время тренировок.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е Произвольно чередует различную глубину при нападениях во внутренний сектор. Отдельные ответные уколы парирует, продолжая сближение с попыткой контрответа	Владеет 6-м соединением Парирует нападения противника 4-й защитой, соизмеряя глубину и амплитуду защитных движений — короткие нападения парирует, выдвигая вооруженную руку вперед, глубокие нападения и ответы парирует, беря руку на себя, и наносит ответные и контрответные уколы прямо
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Атакует финт прямо и укол с переносом и замедлением кнаружи	Позиция 6-я Реагирует на обманное движение атаки противника 4-й защитой, парирует нападение круговой 4-й защитой, соизмеряя быстроту своих движений с быстротой противника, и наносит ответный укол прямо
3. Дистанция дальняя. Соединение 8-е Атакует удвоенным переводом, медленно начиная обманное движение и максимально убыстряя попытку нападения кнаружи	Владеет 8-м соединением Реагирует на обманное движение атаки 4-й защитой, затем максимально быстро парирует нападение 6-й защитой и наносит ответный укол прямо

Умение парировать, определяя сектор нападения противника в ходе его атаки, ответа, основываясь на сигналах зрительного и тактильного анализаторов. Точное и быстрое определение сектора нападения противника и применение соответствующей защиты лежит в основе выполнения конкретных защит. У защищающегося бойца обычно достаточно времени, чтобы определить сектор нападения противника, особенно простой атакой. Определить сектор нападения в контрзащите несколько сложнее из-за недостатка времени. Поэтому в методических целях, при тренировке конкретных контрзащит следует первоначально использовать прямые контрзащиты; при этом тренер должен подавать рапиру несколько медленнее, чем при парировании атаковых вариантов. Кроме того, чтобы ученик совершенствовался в конкретной защите, определяя сектор нападения, тренер должен все время чередовать подачу рапиры в различные сектора поражаемой поверхности, лишая спортсмена возможности предугадать сторону нападения в каждой из попыток. В этом случае сигналом для взятия нужной защиты будут только показания зрительного и тактильного анализаторов.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное Произвольно чередует нападение уколом в наружный и внутренний сектора	Соединение 6-е Нападения в наружный сектор парирует 6-й защитой отведением, а нападения во внутренний — 4-й ударной защитой и наносит ответные уколы прямо
2. Дистанция средняя. Позиция 2-я Произвольно чередует попытки парировать 4-й и 6-й защитами и ответами прямо	Позиция 6-я Атакует с выпадом прямо; парирует круговой 6-й защитой уколы внутрь и круговой 4-й защитой уколы кнаружи и наносит контрответы прямо
3. Дистанция средняя. Позиция 6-я Произвольно чередует нападения прямо с батманом в 4-ю и с захватом в 4-ю позиции. После попытки нападения с батманом бездействует; после нападения с захватом в 4-ю позицию реагирует 6-й защитой	Позиция 8-я Нападения с батманом в 4-ю позицию парирует 4-й ударной защитой и наносит ответные уколы прямо. Нападения с захватом в 4-ю позицию парирует круговой 6-й защитой и наносит ответные уколы с переводом внутрь
4. Дистанция средняя. Соединение 6-е Произвольно чередует нападения с переводом во внутренний сектор и в бок	Владеет 6-м соединением Парирует нападения во внутренний сектор 4-й защитой, а в бок 2-й защитой и наносит ответные уколы прямо

Умение защищаться только при возникновении реальной угрозы получить укол. Рапирный бой насыщен большим количеством разного рода атак второго намерения, вызовов и других подготавливающих

действий. Боец должен уметь четко разбираться в сложной обстановке боя, не реагируя действительным защитным движением на подготавливающие действия противника и финты. Кроме того, рапирист должен уметь защищаться только при возникновении реальной угрозы получить укол, то есть только в том случае, когда, парируя нападение противника, он получит дистанцию, достаточную для нанесения ответного укола.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Позиция произвольная Аритмично чередует различные угрозы оружием, имитирующие уколы, подготавливающие действия на оружие с действительными попытками поразить уколом внутрь	Позиция 8-я На угрозы оружием и на подготавливающие действия на оружие не реагирует. Нападение парирует 4-й защитой и наносит ответные уколы прямо
2. Дистанция средняя. Позиция 6-я Быстро сближаясь, имитирует различные атаки с несколькими финтами, действиями на оружие, комбинированные атаки, акцентируя финальное движение попытки укола в наружный или внутренний сектор	Оружие в положении между 4-й и 6-й позициями Отступает шагами назад, не реагирует на действия на оружие и обманные движения, парирует финальные движения нападений противника 4-й или 6-й защитами и наносит ответные уколы прямо
3. Дистанция средняя. Оружие опущено Произвольно чередует нападение уколом кнаружи и быстрые сближения с опущенным оружием	Позиция 4-я Парирует нападения 6-й защитой и наносит ответные уколы прямо. На быстрые сближения без угрозы оружием не реагирует защитным движением, выпрямляет вооруженную руку, вынуждая противника наткнуться на оружие

Примерные упражнения для совершенствования техники ответов и контрответов в процессе развития специальных умений

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное Серийно атакует с выпадом с переводом внутрь; попал в защиту, фиксирует положение выпада, утрируя профильность в положении туловища	Соединение 6-е Парирует нападение 4-й защитой и наносит ответные уколы прямо в правое плечо, с переводом (или переносом) в бок, добиваясь точности попаданий
2. Дистанция средняя. Соединение 8-е Парирует атаку 4-й защитой и наносит ответ прямо, реагируя затем 4-й защитой	Соединение 8-е Совершает атаку второго намерения с выпадом с переводом, парирует ответ противника 4-й защитой и наносит контрответ с переводом кнаружи (или парирует круговой 6-й защитой и наносит ответный укол прямо с оппозицией), добиваясь точности попаданий
3. Дистанция средняя. Позиция 6-я Совершает нападение с выпадом уколом прямо. Попад в защиту, последовательно пытается парировать Ответ 6-й и 4-й защитами	Позиция 6-я Парирует нападение противника круговой 6-й защитой и наносит ответный укол с выпадом с переводом внутрь, опережая уколом повторную попытку противника парировать ответ
4. Дистанция средняя. Соединение 4-е Совершает нападения с переводом кнаружи, произвольно чередуя различную глубину сближения; реагирует на ответ 4-й защитой	Владеет 4-м соединением Парирует нападение противника круговой 4-й защитой и наносит ответные уколы с переводом кнаружи с шагом назад, стоя на месте и с выпадом различной длины, соизмеряя длину ответов с дистанцией до противника (при выполнении ответов с выпадом движением руки и нанесением укола опережает постановку маховой ноги),
5. Дистанция средняя. Соединение 8-е нейтральное Совершает нападение с выпадом с переводом в верхний сектор. Попад в защиту закрывается назад, пытаясь парировать ответ защитной комбинацией из 6-й и круговой 6-й защит.	Соединение 8-е нейтральное Парирует нападения 6-й защитой и наносит ответный укол с выпадом с удвоенным переводом внутрь, сочетая быстроту и амплитуду движений оружием с быстротой и амплитудой защиты противника

6. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное Совершает нападение с выпадом и переводом внутрь. Попадая в 4-ю защиту, закрывается назад, произвольно чередует защитные комбинации — 4— круг 4 и два последовательных круга 6; попадая в 6-ю защиту — 6 круг 6 и два круга 4	Соединение 6-е нейтральное Парирует нападения 4-й (или круговой 6-й) защитой и наносит ответные уколы с выпадом с удвоенными переводами, начиная обманные движения в открывающиеся сектора
7. Дистанция ближняя. Соединение 8-е нейтральное Совершает нападение с переводом. Произвольно, после отдельных нападений, парирует ответ 6-й защитой, быстро отступая назад.	Соединение 8-е нейтральное Парирует нападение круговой 8-й защитой и наносит ответные уколы с переводом кнаружи. Увидев отступление противника и парирование ответа, продолжает схватку атакой «стрелой» и наносит укол прямо с оппозицией

ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ БЛИЖНЕГО БОЯ

Ближний бой в фехтовании на рапирах занимает большое место, часто возникая неожиданно для обоих рапиристов при дистанционных просчетах. Иногда ближний бой создается специально одним из бойцов, который преднамеренно использует сближение, как один из способов защиты против атакующего противника. В обоих случаях для того, чтобы успешно выйти из ближнего боя, нанеся укол противнику и не получив самому, необходимо в процессе тренировки специально отрабатывать приемы ближнего боя, добиваясь точности укола, удобной позы, стабильности технических навыков в этих условиях.

Рапирист, не умеющий вести ближний бой, как правило, пытается спастись от получения укола либо умышленным сближением, либо защитой поражаемой поверхности невооруженной рукой. Оба эти приема являются нарушением правил соревнований и влекут за собой после первого предупреждения штрафные уколы.

В условиях сильно сближенной дистанции техника основных положений и движений, защит и уколов значительно видоизменяется.

Ответные уколы в ближнем бою производятся со значительным взятием вооруженной руки на себя. Если противник, попавший в защиту, ищет спасения, сближаясь, и входит в ближний бой, наиболее эффективным способом борьбы с ним является следующий: надо быстрым поворотом вправо стать левым боком к противнику и колоть его с предварительным значительным замахом, но без передержки и потери фехтовального темпа.

В аналогичной ситуации ближнего боя можно наносить ответные уколы из положения уклонения вниз с 4-й защитой с замахом вплоть до самого крайнего по глубине положения 4-й защиты.

Если противник, попавший в защиту, ищет спасения, сближаясь и ныряя вниз, очень эффективным в этой ситуации становится укол в спину. Он выполняется также с небольшим быстрым замахом без потери темпа и одинаково эффективен против рапиристов, фехтующих как правой, так и левой рукой. Особенно часто применяют этот укол после обобщающей второй защиты.

Для учебного освоения техники ведения ближнего боя можно выделить некоторые типичные ситуации, например:

1. Стоя в глубоком выпаде, парирован 4-й защитой ответ противника со сближением. Противник в ближнем бою находится в более высоком положении. Фехтовальщику ставится задача наносить контрответы и повторные уколы в бок, парировать прямыми 4-й и 6-й защитами с вертикальным клинком попытки повторных уколов. При повороте противника левым боком вперед пытаться поразить уколом в нижний и внутренний сектора.

2. Стоя в глубоком выпаде, парирован ответ противника с выпадом 4-й или 6-й защитами. Оба бойца находятся на выпаде. Перед тренируемым ставится задача: вывести оружие вправо резким движением гарды вправо-вниз-назад с одновременным поворотом туловища вправо и наносить ответные или повторные уколы в нижний или внутренний сектор противника.

3. В положении боевой стойки парирована атака противника 6-й защитой. Противник, закрываясь вперед и пытаясь спастись от прямого ответа, сближается и противодействует резким нажимом в соединении на оружие защищающегося. Ответные уколы наносятся с переводом внутрь с глубоким движением локтя назад (даже иногда за туловище) и поворотом туловища грудью к противнику или полным поворотом к нему левым плечом. Примерно с помощью тех же технических приемов наносятся ответные уколы сразу после парирования 4-й защитой в ближнем бою при противодействии противника резким нажимом оружия в соединении. Взятие оружия «на себя» движением локтя назад и поворот туловища способствуют уколу во внутренний сектор противника.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Позиция 8-я	Позиция 6-я

Произвольно, отдельные атаки парирует 4-й защитой с одновременным шагом вперед	Атакует с выпадом и наносит укол прямо. Попадая в защиту, наносит сближающемуся противнику повторный укол вниз с одновременным быстрым наклоном туловища вперед, оставаясь на выпаде.
2. Дистанция средняя. Владеет 6-м соединением Произвольно отдельные атаки парирует 4-й защитой с одновременным шагом вперед и пытается нанести ответный укол прямо	Соединение 6-е Атакует с выпадом и наносит укол с переводом. Попадая в защиту, парирует ответ 4-й защитой с одновременным наклоном туловища вперед, оставаясь на выпаде, и наносит противнику контрответный укол с переносом в бок

Совместная тренировка атак, защит, ответов, контрзащит и контрответов, направленная на совершенствование двигательной структуры, освоение вариантов технического выполнения приемов, действий

Тренировка с ведущей задачей совершенствования двигательной структуры боевых действий получает дальнейшее развитие в изучении после твердого усвоения «школьной» техники, вариантов технического выполнения того или иного фехтовального приема (боевого действия). Изучаются целесообразные для данного конкретного случая отклонения от «типовой» техники — различного рода уколы с углами и оппозициями, замахами, паузами и т. д.

Фехтовальщикам, имеющим достаточно прочные технические навыки в одиночном выполнении атак, защит и ответов в строго обусловленных, неизменяющихся схватках, необходимо перейти к тренировкам всех этих приемов в сложных многотемповых упражнениях, где главной задачей будет их дальнейшее совершенствование.

Многоступенчатые упражнения значительно повышают «культуру фехтовальных движений», улучшают режим мышечной деятельности всех групп мышц, особенно пальцев и кисти вооруженной руки, улучшают физические качества фехтовальщика — силу, скорость, выносливость, ловкость, что помогает в дальнейшем легко переносить длительные «фехтовальные» нагрузки боевых схваток, завязок.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Позиция 8-я С шагом вперед совершает нападение уколом кнаружи, попав в защиту, атакует повторно, реагирует 6-й защитой, продолжая сближение	Позиция 4-я Отступая шагами назад, совершает непрерывную комбинацию — парирует 6-й защитой нападение противника и наносит ответный укол прямо, парирует повторное нападение 6-й защитой и наносит ответный укол с переводом
2. Дистанция средняя. Соединение 4-е нейтральное. С шагом вперед совершает нападение уколом с переводом. Попав в защиту, атакует повторно прямо, продолжая сближение	Соединение 4-е нейтральное Отступая шагами назад, совершает непрерывную комбинацию — парирует нападение противника круговой 4-й защитой и наносит ответный укол прямо, парирует повторное нападение круговой 6-й защитой и наносит ответный укол с переводом
3. Дистанция средняя. Владеет 6-м соединением Получив укол, парирует с опозданием 4-й защитой, делая шаг назад и получив повторный укол, совершает попытку ответа. Попав в защиту, отступает назад, реагируя 4-й, 6-й и 4-й защитами на обманные движения атаки	Соединение 6-е Совершает слитную комбинацию — атакует с выпадом и наносит укол с переводом внутрь, атакует повторно с выпадом и наносит укол прямо, закрывается назад, парируя нападение 4-й защитой, и совершает ответную атаку с шагом и выпадом с тремя переводами и наносит укол кнаружи

Совмещение в тренировке задач технической подготовки – совершенствования двигательной структуры приемов (боевых действий) и развития специальных умений

Если первую часть многотемпового упражнения фехтовальщик выполнит с ведущей задачей совершенствовать структуру движений, то во второй и последующей частях упражнения он может развивать специальные умения, совершенствуя свою технику в зависимости от тех или иных продолжений, сделанных тренером. Такая тренировка позволяет фехтовальщику, сохраняя правильную технику в завязках, действовать точно, соотнося свои действия с дистанцией и контр действиями противника, в зависимости от направления, скорости и амплитуды его движений.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия, спортсмена
1. Дистанция дальняя. Соединение 6-е нейтральное Произвольно чередует парирование 4-й защитой и попытку простого ответа, парирование 4-й защитой с одновременным шагом назад, нападение прямо со сближением на уход с выпада	Соединение 6-е нейтральное Серийно атакует с шагом и выпадом с захватом в 4-ю позицию и наносит уколы прямо. Попадая в защиту, атакует бездействующего противника повторно с выпадом и наносит укол с переводом кнаружи, ответ противника парирует 4-й защитой и наносит контротчет прямо, ответную атаку парирует 4-й защитой, закрываясь назад, и наносит ответ прямо
2. Дистанция средняя. Соединение 4-е нейтральное Совершает нападение с переводом кнаружи. Отдельные ответы парирует произвольно 6-й или круговой 4-й защитами и пытается нанести контротчеты прямо; попытки контратаковать чередует с отступлениями различной глубины, реагируя оружием лишь на обманные движения глубоких повторных атак	Соединение 4-е нейтральное Парирует нападение 6-й защитой и наносит ответы прямо. Попадая в защиту, парирует контротчеты внутрь 4-й защитой, кнаружи 6-й и наносит контротчеты прямо, при отсутствии попытки контрответа атакует повторно со средним выпадом с переводом или с максимальным выпадом двойным переводом в зависимости от глубины отступления противника
3. Дистанция средняя. Позиция 8-я Произвольно чередует нападения с батманами в 4-ю и 6-ю позиции и уколами прямо. Отдельные ответы парирует 4-й или 6-й защитами, стоя на месте или с шагом назад, реагируя 4-й или 6-й защитами на обманные движения сложного ответа	Позиция 6-я Парирует нападение в зависимости от стороны батмана круговыми защитами — 4-й или 6-й и наносит ответы прямо. Попадая в защиту, парирует контротчеты круговыми защитами 4-й или 6-й (в зависимости от стороны нападения) и наносит ответный укол прямо противнику, стоящему на месте, или действует двойным переводом на его отступление
4. Дистанция средняя. Позиция 8-я Произвольно чередует попытки войти в 4-е или 6-е соединения. Реагирует 4-й или 6-й защитами на обманное движение противника парирует атаку с шагом назад 4-й или 6-й защитами в зависимости от стороны нападения, не совершая попытки ответа, реагирует прямыми защитами на финты повторных атак	Позиция 6-я Атакует с выпадом двойным переводом, начиная обманное движение в открывающийся сектор. Попав в защиту, совершает повторную атаку с выпадом с двойным переводом внутрь при парировании противником 4-й защитой или кнаружи при парировании 6-й защитой
5. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Произвольно чередует попытки завладеть 4, 6, 8, 7-м соединением. Реагирует на обманное движение атак круговой 4-й или 6-й, 8-й, 7-й, защитой в зависимости от стороны нападения, парирует атаки 4-й или 6-й, 7-й 8-й защитой и чередует попытки нанести ответы прямо или с переводом в верхние сектора	Позиция 6-я Атакует с шагом и выпадом удвоенным переводом, начиная обманное движение в открывающийся сектор. Попав в защиту, парирует ответы противника, стоя на выпаде 4-й или 6-й защитами, в зависимости от стороны нападения, и наносит контротчеты прямо

Многоступенчатые упражнения могут выполняться и с безусловленной заранее конкретной технической задачей. И первая и последующая фазы такого упражнения состоят из элементов, описанных в разделах тренировки специальных умений фехтовальщика, и являются дальнейшим этапом их совершенствования. Эти упражнения сложные, и, подбирая их, тренер должен учитывать не только возможности ученика на данном этапе тренировки, но и четко представлять себе, выполнимы ли они вообще.

Некоторые упражнения такого характера легко выполнимы, и их можно отрабатывать в боевой скорости и на дистанции. Для некоторых тренер должен несколько видоизменять характер подачи клинка, замедляя и расширяя свои движения, варьируя дистанции. Несмотря на некоторую искусственность и невыполнимость этих упражнений в бою в чистом виде, они все же имеют место в тренировке, так как помогают развивать, совершенствовать и специализировать необходимые для ведения боя умения и качества.

ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ. МЕТОДЫ ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ТАКТИЧЕСКОЕ ОБМАНЫВАНИЕ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Развивая умение тактически мыслить, концентрируя внимание и сознание на достижении победы в спортивном бою, необходимо все действия подчинять решению боевых задач. Тактические усилия выразятся в боевой наблюдательности, направленной на распознавание смысла движений, действий, намерений, состояния противника. Они выразятся также в быстроте оценки возникающих ситуаций, в быстроте принятия и осуществления решений, подвижности замыслов, в активной тактической борьбе.

В тактическом единоборстве с противником мышление фехтовальщика в основном сосредоточено на выборе боевых действий и мгновений для их применения. Схематично выбор действия можно сузить до решения четырех важнейших задач, вытекающих из намерений (настроенности) противника, например: как он будет атаковать — просто или сложно? Намерен он защищаться от атаки или попытается контр атаковать?

Вывод о намерениях противника делается на основании оценки его реагирования на подготавливающие и основные действия, а также действий в предшествующих схватках и боях.

Практически сделать вывод о намерениях противника и выбрать боевое действие очень сложно, так как рапиристу необходимо учитывать сторону нападения противника, быстроту его реагирования и действия, глубину сближений, амплитуду действий оружием и т. д. Кроме того, вероятность точного вывода о действительных конкретных намерениях противника осложняется взаимной тактической борьбой. Например, намерение, выданное невольным жестом или действием, он может заменить. Свое решение в бою приходится проверять поэтому по несколько раз.

Выбор боевого действия — это только первый шаг. Последующая задача — выбрать или создать благоприятное мгновение для его применения. Чтобы нападение было успешным, необходимо найти или преднамеренно создать у противника состояние ослабления бдительности, переключить или отвлечь его внимание. Осуществлению контратакующих и защитных действий способствует максимальная концентрация внимания и раннее распознавание начала и характера нападения противника.

В процессе тактического мышления фехтовальщику приходится постоянно анализировать, сравнивать, черпать в своей памяти результаты аналогичных ситуаций, предполагать возможность угадывания противником своих намерений, принимать мгновенные решения и т. д. Нельзя пускать формирование тактического мышления тренируемых на самотек. Приступать к этой работе тренер должен с первых уроков. Предельно простые упражнения в начальной стадии обучения должны быть заменены в дальнейшем упражнениями на сложнейшие варианты тактического обманывания.

Развитие тактического восприятия

Тактическое восприятие — это умение наблюдать и находить тактическую сущность в жестах, движениях, действиях, намерениях, состояниях противников, умение находить результативные способы противодействия.

Занятия с фехтовальщиками целесообразно начинать с упражнений, требующих проявления устойчивого внимания. Этим целям может служить любое задание, в котором занимающийся должен выполнять обусловленное действие только на определенный сигнал тренера (партнера).

Однако устойчивое внимание — лишь база для тактического восприятия. Фехтовальщик должен самостоятельно разбираться в действиях противника, понимать их назначение, целесообразность, находить ошибки и способы противодействия.

К таким упражнениям относятся упражнения в самостоятельном выборе и применении атакующих действий в зависимости от характера оборонной настроенности противника. Строятся подобные упражнения просто. Каждой из атак ученика предшествует его сближение или выпад с показом укола в один из секторов или с действием на оружие в одну из позиций. Тренер каждый раз реагирует определенным образом на угрозы ученика оружием и на его действия оружием. После закрытия назад ученик выбирает вариант атаки (а тренер настраивается на повторение первоначального варианта реагирования), атакует и наносит укол, обыгрывая ожидаемый вариант обороны тренера. Например: на реагирование тренера 4-й защитой из 6-го соединения — атакует двойным или тройным переводом; на реагирование 6-й защитой из 4-го соединения — атакует двойным или тройным переводом; на реагирования круговыми защитами из соединений — атакует удвоенным переводом; на реагирование защитами на действие на оружие — атакует с ложными батманами (захватами) и уколами с переводом; на отсутствие быстрой защитной реакции на батман (захват) — атакует с действительными батманами и захватами и наносит уколы прямо с оппозицией.

Вариантов может быть много. Упражнения легко усложнить, применив в обороне противоположные по направлению и характеру реагирования, а следовательно требующие выбора других атак со стороны ученика. Например: если тренер первоначально реагировал на атаку прямой защитой, то теперь он должен парировать круговой. Соответственно ученик должен для атаки выбрать не двойной, а удвоенный перевод.

После освоения спортсменом схваток с задачами выбирать действия нападения в зависимости от настроенности противника следует использовать упражнения, направленные на распознавание смысла подготавливающих действий, жестов, поиск привычных циклов движений, приучающих фехтовальщика

рассматривать подготавливающие действия как проявление тактического мышления противника. Например:

1. Тренер совершает показ укола прямо с дальней дистанции, затем опускает оружие вниз. Ученик оценивает подготавливающее действие тренера, затем атакует с действием на оружие в момент показа укола или с обманным движением во время опускания оружия.

2. Дистанция дальняя. Тренер совершает, небольшие движения, делая перемены соединений. При повторении тренером своего привычного действия ученик атакует с обманным движением в открывающийся сектор.

Каждое из упражнений, подобных описанным, нужно повторять по несколько раз, чтобы ученик находил и опробовал как можно больше боевых действий. Затем приступают к изучению задач на понимание возможных намерений противника. Упражнения, используемые для этой цели, страдают простотой и условностью. Ведь в одной и той же боевой ситуации у противника могут возникнуть различные намерения для активного противодействия. Решение, принимаемое фехтовальщиком, во многом зависит от уровня его технической подготовки и тактических особенностей. Например:

Дистанция дальняя. Позиции 6-е. Тренер движется небольшими шагами вперед. Ученик отступает и на один из шагов атакует с выпадом прямо во внутренний сектор и наносит укол. Далее, предполагая со стороны тренера попытку парировать последующую атаку 4-й защитой, ученик на одно из приближений противника атакует с обманным движением внутрь и наносит укол в наружный сектор. Затем, предполагая со стороны тренера намерение контратаковать на сложную атаку, ученик атакует «стрелой» с батманом в 4-ю позицию и наносит укол прямо и т. д.

Тактическая борьба между фехтовальщиками чаще всего протекает /гораздо сложнее. Намерение одного из спортсменов, вытекающее из конкретной боевой ситуации, может быть угадано противником. Предполагая, что его намерение известно, спортсмен может действовать с учетом ожидаемого противодействия. Однако и это решение может быть учтено противником.

Несмотря на значительную обусловленность упражнений на распознавание намерений противника, использование их в тактической подготовке фехтовальщиков все же полезно, так как приучает спортсменов тактически правильно мыслить, прививает им вкус к обыгрыванию действий противников.

Развитие у занимающихся устойчивого внимания, умения наблюдать и понимать смысл действий и намерений противников, находить результативные способы противодействий приводит их к умению сознательно и активно строить свои бои в направлении тактического обыгрывания. Ведение подобных боев само по себе является действенным средством дальнейшего совершенствования тактического мышления фехтовальщиков и расширения их кругозора.

Целям развития тактического мышления служит также судейство, наблюдение соревнований, развитие представляемости.

Представляемость — качество, необходимое каждому фехтовальщику. Рапирист должен точно себе представлять путь ведения клинка как в атаке, так и в обороне. Развитие и совершенствование представляемости в процессе спортивной тренировки идет параллельно с усложнением педагогических задач, удлинением фехтовальных схваток, а также за счет технического усложнения приемов в уроке и бою. Чем сложнее задача, тем четче надо себе представить путь ведения клинка при ее выполнении. Иначе неизбежно возникнет нежелательное столкновение с клинком противника, разрушающее ожидаемый ход выполнения приема. Хорошо развитая представляемость значительно увеличивает тактический кругозор фехтовальщика в бою, дает возможность быстро выбрать нужный в данной ситуации прием и правильно технически его выполнить, обыгрывая сложную систему движений клинка противника. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя Серийно и непрерывно, с небольшими шагами вперед и назад, совершает защитные комбинации — 4 — круг 4 и 6 — круг 6	Позиция 8-я Произвольно, но быстро, выбирая момент, атакует с шагом и выпадом против одной из защитных комбинаций противника — финт прямо и удвоенный перевод
2. Дистанция средняя 4-е соединение Совершает нападение с переводом кнаружи. Попадая в защиту, произвольно чередует попытки парировать ответы 4-й круговой с 6-й защитой, реагируя затем защитной комбинацией — круг 6—4 на удвоенный перевод внутрь и комбинацией — круг 4—6 на удвоенный перевод кнаружи	Владеет 4-м соединением. Парирует нападение круговой 4-й защитой и наносит ответные уколы с выпадом — удвоенный перевод и перевод; начинает удвоенный перевод кнаружи на попытку противника парировать ответ 4-й защитой, а удвоенный перевод внутрь — на попытку противника парировать ответ круговой 6-й защитой

Развитие быстроты боевой ориентировки

Тренировка, направленная на развитие быстроты принятия и осуществления решений, требует от занимающихся определенного уровня тактического восприятия. Затем следует развивать у фехтовальщиков

быстроту боевой ориентировки. Ведение тренировочных и тем более соревновательных боев постоянно требует от фехтующих умения быстро реагировать, мыслить и действовать. Неожиданные действия противника вынуждают к мгновенным решениям и контрмерам. В условиях неудавшихся собственных нападений боец должен мгновенно оценить обстановку и использовать необходимые боевые действия, чтобы избежать получения укола и успешно продолжить схватку. Движения противника могут иметь очень похожие начальные фазы, а это обязывает спортсмена быстро распознавать намерения, выбирать и использовать реальные способы противодействия.

Важнейшими способами развития быстроты боевой ориентировки являются тренировочные бои, упражнения в ведении «ближнего боя», необусловленные продолжения тренировочных схваток в индивидуальном уроке.

Существует также целый ряд упражнений, в которых тренер в случае необходимости может значительно облегчить и упростить принятие и осуществление решений, стимулируя тем самым их быстроту. Это позволяет рапиристу освоить различные умения, специализировать проявления зрительной и тактильной реакции. Результатом тренировки будет как уточнение и убыстрение реакции, так и убыстрение тактического мышления.

Умение различать подготавливающие действия и действия нападения противника. За счет подготавливающих действий противники маскируют свои действия нападения, создают благоприятные мгновения для их внезапного применения, отвлекают внимание фехтовальщика на другие стороны тактической борьбы. Быстро распознав разницу между подготавливающим движением и попыткой атаки по начальным движениям, жестам, действиям и т. д., удастся выиграть мгновение для принятия контрдействий против нападений противника или успешно атаковать его во время подготовки к нападению. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Произвольно чередует действительные попытки нанести укол прямо с подготавливающими сближениями в 4-е соединение	Позиция 6-я Действительные попытки поразить парирует круговой 6-й защитой и наносит ответные уколы прямо. На увиденное подготавливающее действие оружием атакует с выпадом с переводом кнаружи
2. Дистанция дальняя. Соединение 8-е Произвольно чередует сближение шагами вперед (оружие бездействует) с действительными попытками поразить укол в верхний сектор	Соединение 8-е Сближающегося тренера с бездействующим оружием контратакует с выпадом укол в нижний сектор с оппозицией. Действительные попытки поразить парирует круговой 8-й защитой и наносит ответные уколы с переводом
3. Дистанция дальняя. Соединение 6-е нейтральное. Произвольно чередует сближение шагами вперед (оружие бездействует), действительные попытки поразить укол с переводом и подготавливающие батманы в 6-ю позицию. Реагирует на финт 4-й защитой	Соединение 6-е Сближающегося тренера атакует с выпадом — батман в 6-ю позицию и укол прямо. Действительные попытки поразить парирует 4-й защитой и наносит ответные уколы прямо. На подготавливающие батманы атакует с шагом и выпадом двойным переводом

Умение инициативно продолжать неудавшиеся схватки. В фехтовальном бою не всегда боевые действия заканчиваются результативно. Иногда при неудавшейся атаке, контратаке, ответном уколе, разрыве боевой дистанции после одной из боевых схваток может наступить неожиданная для обоих противников кратковременная пауза.

В тренировке можно развивать умение выходить из этого «расплохового» состояния раньше своего противника, чтобы первым начинать активные действия с целью нанесения укола, используя момент, когда противник еще растерян. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е Бездействует оружием; отступает на отдельные атаки небольшим шагом назад	Соединение 6-е Серийно атакует с выпадом и наносит уколы прямо. Отступающего противника мгновенно атакует повторно с выпадом и наносит укол прямо
2. Дистанция средняя. Позиция 6-я С глубоким шагом вперед атакует прямо. Отдельные нападения совершает менее глубоко и, избегая получения ответного укола, быстро отступает, реагируя на захват 4-й защитой	Позиция 6-я Парирует нападение противника круговой 6-й защитой и наносит ответные уколы. Отступающего противника атакует с шагом и выпадом — захват в 4-ю позицию и наносит укол с переводом кнаружи
3. Дистанция дальняя. Позиция 6-я С глубоким шагом вперед атакует прямо. Отдельные	Позиция 8-я Контратакует с оппозицией в 6-ю и наносит укол

нападения совершает менее глубоко и, избегая получения укола, быстро отступает, реагируя на обманные движения атаки 4-й и 6-й защитами	кнаружи. Если из-за недостаточного сближения противника контратака не доходит — продолжает схватку атакой «стрелой» тройным переводом внутрь
--	--

Умение различать атаки по характеру движений ног противника (с выпадом, шагом, скачком и выпадом) и противодействовать им. Очень важно выработать у рапириста умение мгновенно отличать в бою простую атаку противника от сложной, применяя соответствующие контрмеры. Против простой атаки — защиту-ответ. Против сложной атаки — укол в темп.

Однако движения рапиры в бою настолько быстры и узки, что не могут быть достаточным сигналом для применения того или иного контрприема. Характеру нападения противника соответствуют движения ног и степень сближения в атаке. Умея легко отличать атаку с выпадом («стрелой») от атак с шагом (скачком)-выпадом, рапирист сможет либо защищаться и отвечать, либо контратаковать противника в зависимости от той или иной боевой ситуации.

Кроме того, упражнения на дифференцировку характера атакующих действий противника помогают рапиристу сохранить в бою состояние устойчивого, повышенного внимания, что значительно затруднит для противника возможность выбора подходящего момента для начала своей атаки.

Примерные упражнения

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 8-е нейтральное Произвольно чередует нападения с выпадом-уколом с переводом и со скачком выпадом	Соединение 8-е Атаки с выпадом парирует, стоя на месте, 4-й защитой и наносит ответные уколы прямо. На атаки со скачком и выпадом отступает шагами назад, сохраняя дистанцию
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Произвольно чередует нападения с выпадом уколом прямо и с финтами в технике движений ног — шаг и выпад	Позиция 6-я Атаки с выпадом парирует с шагом вперед круговой 6-й защитой и наносит ответные уколы с переводом. Атаки с шагом и выпадом контратакует, вытягивая руку на начальное мгновение сближения, совершая одновременно шаг назад

Подготавливающие действия

В спортивном бою особый смысл приобретает тактическое обманывание. Цель его — создавать у противника ошибочные представления о своем состоянии, возможностях и главное — намерениях. Обманывание противника достигается с помощью имитации различных движений, положений, определенного поведения, вызывающих у него решения, не соответствующие действительному положению вещей. Тактическое обманывание неразрывно связано с распознаванием намерений противников. Абсолютная безошибочность предугадывания намерений и действий невозможна ввиду обоюдного стремления бойцов противопоставить друг другу свои мышления и действия. Но по некоторым жестам, определенным положениям, использованным противником в ходе предшествующих схваток, возможно предугадать отдельные его намерения и действия, представить себе ход его мыслей, облегчающие выбор боевых действий.

В целях тактического обманывания используется целый круг специальных действий, получивших название **подготавливающих**. По решаемым тактическим задачам они подразделяются на действия разведки, маскировки, вызовы, действия, затрудняющие для противника начало атаки, действия по подавлению воли противника.

Действия разведки. В бою с незнакомым противником предельно остро ощущается потребность в разведывании. Перед разведыванием стоит много общих и конкретных задач. Выяснение уровня технической и тактической подготовленности и морального состояния противника еще недостаточно для успешного ведения боя. Сведения о противнике должны быть гораздо шире и конкретнее. Важнейшие из них:

1. Установить манеру ведения боя противником (атакует или обороняется, идет на завязки или разрушает их).
2. Определить тактический уровень понимания боя противником, каково у него «чувство боя» и «чувство дистанции».
3. Выяснить возможную амплитуду и быстроту передвижений и действий вооруженной руки противника.
4. Определить излюбленные действия нападения и обороны противника, подготавливающие действия.
5. Выяснить привычные акции и реакции противника в ожидаемых и неожиданных схватках.
6. Определить поведение противника в состоянии полного и частичного «расплоха».
7. Установить излюбленные моменты начала атаки противника.
8. Определить уровень концентрированности внимания на протяжении всего боя и в отдельные его моменты; каковы внешние проявления состояния ослабления внимания, снижения настороженности у

противника?

9. Выяснить, как реагирует противник на отдельные детали атак (обманы, действия на оружие, на сближения, на быстрые и замедленные действия и т. д.).

10. Каковы возможности противника для продолжения неудавшихся схваток, а также система ведения им ближнего боя?

В процессе одного боя невозможно получить исчерпывающие ответы на все возникающие вопросы. По мере приобретения боевого опыта удастся быстрее улавливать важнейшие данные о противнике и его характерных особенностях. Результаты своих выводов необходимо сохранять в памяти, постоянно дополняя их новыми сведениями о противнике, полученными в последующих боевых встречах с ним. Знание противника освободит фехтовальщика от излишнего напряжения в бою и облегчит сосредоточение тактического мышления на достижение победы. В бою с хорошо знакомым противником усилия фехтовальщика направляются в основном на выяснение конкретных его намерений и предупреждение попыток тактического обманывания.

Средствами разведывания защитных и контратакующих намерений служат подготавливающие атаки, выполняемые в форме основных атак, но лишь несколько короче в глубину. Также применимы начальные движения атак, показ укола, действия на оружие с одновременным сближением шагом вперед, наклонами туловища и т. п. Средствами разведывания наступательных намерений являются отступления, подготавливающие парирования и ложные контратаки. Выполняются они с обострением оборонной бдительности к неожиданным нападениям. Для выяснения намерений противника особенно внимательно надо следить за противником после получения от него укола или после нанесения ему укола. Некоторые противники в тактическую борьбу не вступают или действуют своеобразно. В данном случае необходимо использовать быстротные, обобщающие и простые атаки. Необходимо усилить бдительность в обороне, внимательнее контролировать дистанцию.

Действия маскировки. Необходимость маскировать свои намерения, вызывать у противников ошибочные представления о своих возможностях и действиях, своем физическом и психологическом состоянии во время тактической борьбы ощущается непрерывно. Чем чаще противники раньше встречались друг с другом, тем больше они должны маскировать свои тактические намерения.

Способность скрывать замыслы и действия складывается из следующих важнейших элементов: маскировки намерения совершать атаку, контратаку, ответ, умения маскировать защитные, дистанционные и быстротные намерения и технические возможности. В этих целях используются как активные действия, так и умышленно ложные реагирования на разведывательные действия противника, вызывающие у него ошибочные представления о возможных последующих действиях.

Вызовы. Вызовы противника на желаемое намерение, действие и маскировка в спортивном бою взаимосвязаны и используются в различных сочетаниях при решении тактической задачи.

Цель вызовов — привлечь внимание противника к желаемой стороне боя, вызвать определенное тактическое решение и тем самым толкнуть противника на ошибку в выборе основного действия. В этом случае фехтовальщик, вызвавший противника на определенные действия, имеет значительные преимущества. Он заранее предвидит весь ход схватки, где неожиданность действий исключена, и тем самым находится в идеальных условиях для своевременного использования контрдействий.

Вызовы в спортивном бою осуществляются за счет использования различных положений и движений оружием и телом, различных боевых действий, не доведенных до конца, побуждающих противника атаковать, контратаковать, защищаться, наносить ответные уколы.

Маневрирование и действия, затрудняющие для противника начало атаки. Фехтовальщик на боевой дорожке находится в постоянной дистанционной «борьбе» с противником, пытаясь создать оптимальное расстояние до противника во время своей атаки и изменить дистанцию в момент атаки противника. Фехтовальщик должен, маневрируя, создать для себя в бою возможность спокойно выбрать необходимые боевые действия и мгновения. Кроме того, рапирист, прижатый к границе, должен уметь выиграть пространство, а заполучив его, сохранить. Эту тактическую задачу можно решить, умело маневрируя и применяя специальные подготавливающие действия оружием, туловищем и ногами, затрудняющие для противника начало атаки.

Действия по подавлению воли противника. Для того, чтобы подавить волю противника, вынудить его на пассивное поведение, лишить самостоятельности действий, необходимо обладать техническим и тактическим превосходством в бою. Это превосходство выражается в умении лучше, чем противник, владеть защитными действиями и разнообразными опережающими уколами. Уверенность в прочности защиты позволяет вести активный бой, насыщенный непрерывными сближениями. Парируя или опережая атакующие попытки противника, фехтовальщик убеждает противника в неэффективности его атак, а постоянно сближаясь, лишает его возможности маневрировать, навязывает выгодное для себя поведение в бою. Таким образом удастся лишить противника инициативы, активности действий и обеспечить для себя опережение в тактических замыслах.

Чтобы успешно решать в боях задачу по подавлению воли противника, необходимо совершенствовать вызовы с последующим парированием или опережением, тренировать умение защищаться и наносить ответные уколы, а также контратаковать на фоне разнообразных сближений и движений, имитирующих начало атаки.

Кроме того, значительное место в тренировке должны занимать быстротные атаки и атаки с перехватами,

ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ АТАК

Результативность атакующих попыток фехтовальщика складывается из многих компонентов, таких, как: разнообразие освоенных атакующих действий, техника и быстрота их выполнения, освоение тактических разновидностей, подготовка мгновений и оптимальной дистанции для применения боевых действий, учет конкретных намерений противников, учет быстроты, амплитуды, глубины, направления защитных движений, специализированность реакции, чередование взаимодополняющих приемов, объем тактических знаний и др. На каждом уровне подготовки фехтовальщика эти компоненты различны и имеют неодинаковое значение. Не всегда поддаются учету все нужные для анализа вопросы, позволяющие совершить точный выбор наиболее результативного вида атаки, лучшего мгновения, ситуации, дистанции, быстроты и т. д. В отдельных случаях на основе лишь части необходимых данных приходится подготавливать и совершать атаки.

Простая атака может быть целесообразна при определенных дистанционных ситуациях. Простые атаки в одном выпаде («стрелой») наиболее результативны с максимальной быстротой выполнения или с равномерным убыстрением до предельного в финальной части атаки.

Поводы для применения простых атак:

1. Противник находится на средней дистанции.
2. Противник неточно сохраняет дальнюю дистанцию, что позволяет в отдельных случаях сближаться.
3. Противник недостаточно бдителен, его внимание отвлечено в ходе боя.
4. Излишне широкие подготавливающие движения оружием.
5. Глубокие подготавливающие сближения, предшествующие атакам.
6. Задержка на выпад после неудавшейся атаки.
7. Противник снизил внимание после парирования основной атаки или удачного отступления от нее.
8. Противник настроился совершить контратаку стоя на месте или со сближением.
9. Противник настроился совершить контратаку в ожидании повторной атаки после подготавливающего отступления на основную атаку.
10. Противник реагирует защитой лишь на финальное движение атакующего оружием (атакуя, следует начинать движение укола лишь в достаточной близости от противника).

Решению совершить действительную атаку на противника, в особенности сложную и с дальней дистанции, предшествует выбор варианта нападения и подготовка к его применению.

Первой и главной тактической задачей, конкретизирующей этот процесс, является определение или создание дифференцированной настроенности у противника в обороне — защищаться оружием или контратаковать. Каждый из этих двух способов противодействия атакам требует использования в подавляющем большинстве тактически противоположных разновидностей нападений.

Вывод о настроенности противника защищаться или контратаковать в каждой боевой ситуации может быть результатом знания привычных действий и намерений противников, особенностей их тактического мышления, оценки характера движений, примененных действий и других внешних признаков, проявленных соперниками в ходе боев, анализа реагирований на подготавливающиеся действия и действительные нападения и т. д.

Средствами разведки оборонных намерений противников являются: маневрирование вперед и назад, резкие наклоны туловищем вперед с одновременными угрозами оружием, действия на оружие, различные атаки, выполняемые умышленно короче действительных, ответы с дистанции, превышающей оптимальную для нанесения укола, и др.

Выбор атак против защищающихся противников

При определении у противника настроенности противодействовать атаке защитой оружием дальнейший процесс выбора варианта нападения в большинстве случаев будет проходить в зависимости от оценки следующих тактических данных:

1. Применение противником конкретных защит. Они могут, иметь задачу парировать реальную угрозу в открытый сектор прямой, круговой, полукруговой защитами, нижними или верхними защитами, которая диктует выбор атак с обманными движениями, атак с ложными действиями на оружие, комбинированных атак. Вариант атаки подбирается с учетом привычной защитной реакции противника или показаний разведки.

Например:

- 1) предполагая реагирование противника конкретными прямыми защитами 4-й и 6-й из верхней позиции, атаковать с двумя переводами, с тремя переводами, финт прямо перевод в верхний сектор (или в нижний, в бок);
- 2) с ложными батманами или захватами в 4-ю или 6-ю позицию и уколами с переводом (в верхние, нижние сектора или в бок), комбинированные атаки — батман (захват) и двойной перевод;
- 3) предполагая реагирование противника одноименными круговыми защитами из 6-й и 4-й позиций и

соединений или противоположными круговыми защитами, реагируя на батман (захват) атакующего, атаковать удвоенным переводом, удвоенным переводом с батманом (захватом) и переводом в противоход защитному движению противника;

4) на противников, реагирующих прямыми верхними защитами и бурно отступающих, реально совершить атаку с несколькими обманными движениями, выбирая сектор нанесения укола в ходе атаки;

5) противников, обороняющихся из нижней позиции, установив сторону первоначальной защитной попытки, атаковать с финтом в верхний сектор, с действием на оружие в нижние позиции и уколами с переводом, двумя переводами, удвоенными переводами и т. д.;

6) на противников, парирующих атаки и не пытающихся наносить ответ, или наносящих ответ после значительной паузы, или наносящих сложный ответ, защищающихся отступлением без попытки парировать оружием, совершающих привычные ответы, применяются атаки второго намерения, предшествующие повторным атакам, ремизам на сложный или задержанный ответ, а также контрответам.

2. Применение противником обобщающих защит — «ловли клинка». В противодействии обобщающим защитами существует опасность ошибки в предугадывании пути защитного «барьера». Атаки с безотносительными финтами — синкопами позволяют избежать при выполнении обманных движений столкновений с клинком противника. Например: обороняющийся настроен использовать одну из защитных комбинаций — круг 6—4, круг 4—2, круг 4 — круг 6 и т. д.; атака с финтом в один из открытых верхних секторов, финт с переносом, укол с переносом в один из открывающихся верхних секторов.

Предвидя защитную комбинацию противника, можно атаковать с целенаправленными финтами. Например: противник применяет защитную комбинацию 4 — круг 4 из 6-го соединения. Атака — перевод во внутренний сектор и удвоенный перевод кнаружи.

В борьбе против обобщающих защит эффективны атаки с неожиданными для парирующего столкновениями клинков, при которых в момент кругового защитного движения оружием клинок противника своей слабой частью попадает в сильную часть клинка атакующего, т. е. как бы в оппозицию. Например: ожидая со стороны противника защитную комбинацию, начинающуюся круговой 6-й защитой, рапирист атакует с глубоким финтом внутрь и широким выведением острия клинка вправо. В момент кругового движения клинок парирующего попадает в оппозицию и атакующему остается только продолжить атаку уколом прямо. В аналогичной боевой ситуации можно добиться неожиданного для противника оппозиционного столкновения клинков, начав атаку финтом во внутренний сектор и переведя оружие затем в седьмую позицию, а завладев слабой частью клинка противника, продолжить атаку уколом прямо или с переводом.

Учет специализированности защитной реакции, быстроты, глубины и амплитуды защитных движений противника при выборе варианта атаки. Для атакующих имеют значение способность противников освободиться от «расплохового» состояния и настроенности к защите оружием, их особенности быстроты, амплитуды, глубины выполнения защитных движений. При устойчивой настроенности противников к защите оружием прямыми защитами целесообразны атаки, состоящие из трех и более темпов движения оружием и максимальные по глубине.

В бою с рапиристом, быстро освобождающимся от «расплохового» состояния и защитной настроенности, переключающимся в отступлении на попытку контратаковать после одного-двух защитных движений, рискованно применять многотемповые атаки максимальной длины, так как противник может опередить уколом. Кроме того, характер поведения противников в состоянии расплоха не одинаков: одни стремятся быстрее разорвать боевую дистанцию, другие — остаются на месте. Глубина атаки должна соответствовать ожидаемой ситуации.

Для атаки быстро и экономно защищающегося рапириста с дальней дистанции, даже в случае предугадывания стороны защитных движений при факторе неожиданности, двухтемповых движений оружием часто оказывается недостаточно, и нападение парируется. Более результативна трехтемповая атака.

Рапириста с несколько поздней защитной реакцией или тренированного защищаться лишь на финальное движение атаки целесообразно атаковать с продолжительным и глубоким обманным движением, иначе нападение будет парировано. Например: если атаковать двойным переводом из 6-го соединения противника с поздней защитной реакцией (финт будет выполнен быстрым и неглубоким движением), то движение укола будет парировано заранее поставленной 6-й защитой.

Значительная разница между быстротой и амплитудой обманных и защитных движений оружием, даже в пользу быстроты и амплитуды движений атакующего при выполнении трехтемповых атак с финтами и комбинированных атак, может привести к столкновениям клинков по ходу выполнения финтов, что снимает право атаки и дает защищающемуся право нанесения ответа.

Выбор атак против контратакующих противников

При определении у противника намерений противодействовать атаке контратакой дальнейший конкретный выбор варианта нападения в большинстве случаев явится результатом оценки следующих тактических данных:

1. Применение противником контратак прямо, переводом, переносом с целью опередить на обманное движение или излишне глубокое сближение в атаках вызывает выбор простых атак с выпадом, «стрелой»,

быстротных атак с небольшим шагом (скачком) и выпадом прямо и с переводом, атак с действительными батманами (захватами), атак с ложными батманами (захватами) и уколами во внутренний или нижний сектор при контратаке противника прямо в верхний сектор.

Завершение атаки должно быть направлено в один из открытых секторов противника в момент выполнения контратаки.

2. Применение противником контратак с оппозицией.

В борьбе против контратак прямо с оппозицией наиболее важным при выборе варианта простой, быстрой атаки или атаки с действием на оружие является определение сектора направления атаки. Результативны простые атаки с переводами (переносами), атаки с ложными батманами (захватами) и уколами в один из открывающихся у противника секторов (или открытых в отдельных ситуациях) в момент выполнения контратаки.

Для успешного противодействия контратакам противника с оппозицией с обобщающим полукруговым движением оружия необходимо представить атакующему путь этого движения. Тогда атака с финтом и переводом в открывающийся сектор достигает цели.

При отсутствии уверенности в точном предугадывании пути контратакующего движения оружием с оппозицией возможно применение атак с переносом в верхний внутренний сектор, выполнение которых позволяет во многих ситуациях избежать столкновения с обобщающим полукруговым движением контратаки и нанести укол.

Выбор атак, направленных на противодействие как контратакующим, так и защищающимся противникам

Среди средств ведения рапирного боя есть группа боевых действий, способных объединять возможность решения противоположных тактических задач. В определенных боевых ситуациях атаки с батманами (захватами) могут быть одинаково результативными действиями как против противников, применяющих защиты без одновременного отступления, так и против попыток опередить контратакой попытки нанесения уколов. Например, из 6-го соединения со средней дистанции на атаку круговым батманом в 4-ю позицию и уколом прямо противник (тренер) чередует попытки защищаться стоя на месте и попытки контратаковать уколом прямо.

Так же из определенных исходных положений может быть применена атака с одним финтом как против защищающегося, так и против контратакующего противника. Например, из 4-го соединения со средней дистанции на атаку двойным переводом противник (тренер) чередует попытки защищаться 6-й и 4-й защитами и попытки опередить контратакой прямо.

Эти боевые действия находят применение против противников, недостаточно бдительно соблюдающих дистанцию боя и слабо маневрирующих. Кроме того, они могут быть использованы во многих боевых ситуациях, в которых трудно сделать точный вывод о конкретной оборонной настроенности противника.

Особенности боевых ситуаций или противников, влияющих на выбор атак всех разновидностей

На выбор и подготовку атак всех разновидностей влияют следующие условия:

1. Исходные положения оружия обороняющегося противника и фехтовальщика, готовящего атаку. Неподвижное положение оружия противника в одной из верхних позиций, промежуточное боевое положение и верхнее соединение позволяют атаковать с обманными движениями, начиная финты в один из открытых верхних или нижних секторов или с действием на оружие в одну из верхних позиций. Нижняя позиция, нижнее соединение или убранное оружие противника вниз позволяют атаковать с обманными движениями. При этом начинают атаку финтом в верхний сектор или с действием на оружие в одну из нижних позиций. При непрерывных движениях противников оружием в боевой стойке, переменах позиций, соединений, круговых движениях, различных ритмичных движениях и ударах по оружию, затрудняющих начало и выполнение атаки, выбор падает на атаки с обманами в противоход одному из движений противника оружием, на атаки с действием на его оружие (при возможности предвидеть одно из движений клинком) или с действием на оружие, выполненным широким обобщающим движением, на атаки с безотносительными финтами — синкопами, позволяющими легко избежать столкновения с оружием противника при выполнении обманного движения. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя Позиция 8-я Серийно совершает попытки войти в 6-е или 4-е соединение с последующей переменной соединения и опусканием оружия в исходное положение. На финт	Позиция 8-я Атакует с выпадом двойным переводом на попытку завладеть соединением или на перемену соединения

реагирует прямой 4-й или 6-й защитами	
2. Дистанция дальняя Совершает круговые движения оружием в 4-ю или 6-ю позиции	Позиция 8-я Улавливая сторону кругового движения оружия противника, атакует с шагом и выпадом и наносит укол удвоенным переводом
3. Дистанция дальняя Совершает аритмичные хаотичные движения направленным вперед оружием	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом — обобщающий захват в 4-ю и 2-ю позиции и наносит укол в нижний сектор
4. Дистанция дальняя Совершает перемены позиций и соединений 4—6, круг 4—круг 6, 8—6 и др.	Позиция 6-я Атакует «стрелой» — финт переносом и укол переносом в открывающийся сектор

2. Расстояние до противника в момент перед атакой и в момент ее завершения. Эти факторы влияют на выбор глубины атак, технического варианта сближения в атаках, количества движений оружием, а также сказываются иногда на скорости выполнения и технике обманных движений. Например: противника, находящегося на средней дистанции и пытающегося защищаться стоя на месте или с небольшим отступлением, легко атаковать с выпадом в два темпа; атаковать в одном выпаде с действием на оружие контратакующего с дальней дистанции со сближением; атаковать с шагом и выпадом («стрелой») со средней дистанции противника, обороняющегося с отступлением; атаковать со скачком и выпадом с дальней дистанции отступающего противника, выполняя оружием 2—3 финта или комбинированную атаку; атаковать с дальней дистанции в одном выпаде с финтом противника, защищающегося со сближением, и т. д.

Увеличение глубины атаки вызывает в большинстве случаев необходимость увеличения количества движений оружием, т. е. атаки с двумя, тремя и более финтами, использования комбинированных атак. Например: атака «стрелой» с дальней дистанции на противника, обороняющегося с отступлением — батман в 6-ю позицию и укол внутрь с тремя переводами.

3. Положение туловища противника в момент парирования или контратаки — его профильность, отклонения от вертикального положения вперед, назад, в стороны, вниз.

Обеспечивая точность попадания в атаках, необходимо делать поправки в длине нападения и в выборе сектора атаки, предполагая изменение положения туловища противника вперед и назад, а также различные отклонения от общепринятых норм и наиболее частых положений туловища в момент парирования или контратаки.

Например: наклон туловища противника вперед при выполнении контратаки — атаковать, укорачивая финальную часть при попытке укола в верхний сектор; предполагая встречное движение противника с наклоном туловища вперед-вниз, атаковать, стремясь нанести укол в верхнюю часть спины, плечи; учитывая отклонения туловища противника назад, атаковать, удлиняя финальную часть нападения при попытке укола в верхний сектор, или атаковать в бок и нижний сектор; противника, повернувшегося влево на атаку и ставшего полностью профильным, а часто одновременно и наклоненным вниз, наиболее результативно атаковать в бок, в верхнюю часть спины.

4. Представлять себе путь защитного или контратакующего движения оружием. В противном случае при атаках с финтами, атаках с ложными действиями на оружие, комбинированных атаках у рапириста часто будут возникать неожиданные столкновения оружием в момент выполнения обманных движений, дающие защищающемуся право ответа, или попадания в процессе атаки в оппозицию к контратакующему противнику.

Подготовка боевых ситуаций для применения атак против защищающихся противников

Применение в целях подготовки широкого круга действий, являющихся средствами борьбы против контратак, убеждает противников, что для выполнения контратак данная боевая ситуация является неподходящей — и противники настраиваются на использование защит. Это скачки и шаги вперед с открытием определенных секторов, сближения с попытками действовать на оружие, мощные действия на оружие, открывающие определенные сектора противника, короткие выпады с уколами прямо, имитирующие намерение подготовить простую атаку и другие движения оружием и туловищем, совмещенные с маневрированием. Кроме того, действительные простые атаки, двухтемповые атаки с обманным движением в одном выпаде, атаки с действительными батманами и захватами, выполненные с небольшим сближением, закончившиеся отступлением противника (а в отдельных случаях и нанесением укола), вызывают у обороняющегося намерение парировать их повторение. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
------------------	---------------------

1. Дистанция средняя. Соединение 6-е Парирует атаку с шагом назад. Реагирует на обманные движения 4-й и 6-й защитами с шагом назад	Соединение 6-е Атакует с выпадом с переводом внутрь. Попав в защиту, возвращается в исходное положение. Повторяет нападение, но атакует тройным переводом и наносит укол внутрь с выпадом максимальной длины
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Отступает с шагом назад и реагирует на батман 4-й или круговой 6-й защитами. Реагирует на батман верхними защитами	Позиция 8-я Атакует с шагом и выпадом — батман в 4-ю позицию и укол прямо. Попав в защиту, возвращается в исходное положение. Повторяет нападение, но атакует с шагом и выпадом — батман в 4-ю и укол с переносом в бок

Парирование подготавливающих или действительных атак противника, завершаемое последующими попытками ответов даже с дистанции, превышающей возможность нанесения простого ответа, вызывает у противника защитную настроенность в момент заканчивания каждого из активных действий оружием. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя Соединение 8-е Совершает подготавливающую простую атаку уколом в верхний сектор, попав в защиту, парирует ответ круговой 6-й защитой, закрываясь назад Повторяет нападение с целью нанесения укола в ответной атаке	Соединение 8-е Парирует нападение 4-й защитой и совершает попытку ответного укола, попав в защиту, возвращается в исходное положение Парирует нападение 4-й защитой и атакует с шагом и выпадом и наносит укол удвоенным переводом во внутренний сектор
2. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Совершает подготавливающую простую атаку с переводом внутрь. Попав в защиту, закрываясь назад, пытается парировать ответ и реагирует защитой на батман	Соединение 6-е Парирует нападение 4-й- защитой и совершает подготавливающий ответ прямо, вызывая защитную реакцию, затем атакует с шагом и выпадом — батман в 4-ю позицию и выполняет укол с переводом кнаружи

Попытка контратаковать с одновременным ранним и глубоким отступлением вынуждает противника остановиться, прекратить атаку, вызывая одновременно намерение защищаться. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
Дистанция дальняя. Соединение 8-е Атакует сложной атакой, начиная ее батманом в 8-ю позицию и движением оружия в верхний сектор. На контратаку реагирует 4-й защитой, прекращая атаку. На обманные движения атаки реагирует 6-й и 4-й защитами	Соединение 8-е Совершает подготавливающую контратаку уколом в нижний сектор с одновременным скачком назад Атакует «стрелой» остановившегося противника тройным переводом и наносит укол кнаружи

Неожиданные быстрые сближения в среднюю дистанцию вызывают обострение оборонной бдительности и предпочтительное применение противниками защит оружием, так как условия боя со средней дистанции часто снижают возможность контратак к опережению из-за уменьшения глубины (значит, и продолжительности) атак. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
Дистанция дальняя. Позиция 6-я Реагирует на сближение шагом назад. Нападение пытается парировать 4-й и 6-й защитами	Позиция 6-я Совершает глубокий быстрый шаг вперед. После мгновенной ориентировки атакует с выпадом — финт прямо и двойной перевод и наносит укол внутрь

Подготавливающие атаки с быстрым закрытием назад и контрзащитой вызывают применение со стороны противника попытки сложного ответа или ответа с переводом. После атак второго намерения их опережают ремизом или наносят укол противнику ремизом с оппозицией. Например: предполагая сложный ответ со стороны противника после 6-й защиты, его можно опередить ремизом прямо после атаки второго намерения уколом кнаружи; предполагая ответ с переводом со стороны противника после 4-й защиты, наносится укол ремизом с оппозицией в 6-ю после атаки второго намерения во внутренний сектор.

Выполнение после подготавливающих атак круговых контрзащит или нижних контрзащит вызывает со стороны противника попытки ответов в верхние сектора. Ремиз в нижний сектор с уклонением вниз после

подготавливающей атаки позволит поразить противника и избежать получения ответного укола.

Подготовка боевых ситуаций для применения атак против контратакующих противников

Применение против маневрирующих противников подготавливающих атак с финтами, простых атак с переносами и задержками оружия, атак с действием на оружие, при выполнении которых ярко заметно движение оружия в попытке сделать батман (захват), вызывает у обороняющихся намерение контратаковать, так как каждый из перечисленных вариантов атаки можно с успехом опередить уколом. Действительная атака, предназначенная для противодействия ожидаемой контратаке противника, совершается, как правило, в новой схватке, следующей за подготавливающей после некоторой паузы или маневрирования. В некоторых ситуациях можно довольно быстро вызвать у противника настроенность совершить контратаку, отчего действительная простая атака или атака с действительным батманом (захватом), идущая почти непрерывно за подготавливающей атакой, достигнет цели, не дав контратакующему опередить повторное нападение.

При выполнении атак на контратакующих противников с задачей добиться совпадения мгновений уколов особое значение приобретает точность движений оружием, гарантирующая от промахов в попытках нанесения уколов. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Отступает, не реагируя на начало атаки, и, парируя финальную попытку 4-й защитой, принимает решение контратаковать последующее нападение На атаку реагирует попыткой контратаковать прямо с наклоном туловища вперед	Позиция 6-я Совершает подготавливающую атаку с шагом и выпадом — финт прямо и двойной перевод, затем закрывается назад После небольшой паузы и маневрирования атакует прямо с выпадом максимальной длины
2. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Отступает от атаки, защищаясь 6-й защитой, убеждаясь в возможности опередить атаку. На повторное нападение реагирует попыткой контратаковать прямо в верхний сектор	Позиция 8-я Совершает подготавливающую атаку с шагом и выпадом — финт прямо и перевод во внутренний сектор. Сохраняя непрерывность сближения, закрывается впереди атакует повторно прямо и наносит укол в нижний сектор
3. Дистанция дальняя Промежуточное положение оружия острием вперед, между 4-й и 6-й позициями Реагирует на батман 6-й защитой, возвращается в исходное положение, принимая решение контратаковать последующую атаку с батманом. Атаку пытается опередить контратакой с переводом внутрь	Позиция 8-я Совершает подготавливающее сближение с действием на оружие в 6-ю позицию, имитируя подготовку атаки с батманом, затем возвращается в исходное положение. Атакует простой атакой с переводом кнаружи и наносит укол с оппозицией

Выполнение атак на контратакующих противников, при ожидании совпадения мгновений уколов, должно быть с высокой начальной скоростью и убыстрением атак к финишу, чтобы схватки не могли быть расценены судьями как «обоюдные атаки».

Выбор и подготовка ситуаций для внезапного применения атакующих действий

В фехтовальном бою, независимо от больших возможностей для разнообразия и успешного использования атакующих действий, чтобы поразить противника уколом в атаке, необходимо соблюдать важные условия. Противники в соревновательном бою находятся на значительном удалении друг от друга. Оба фехтовальщика бдительно сохраняют дистанцию, с которой противник не смог бы поразить без предварительного сближения. В случае атаки одного из фехтовальщиков другой стремится использовать эти мгновения для нанесения ответного укола, опережения или для отступления. Поэтому рапирист, готовящий атаку, вынужден выбирать наиболее благоприятные мгновения для беспрепятственного сближения с бездействующим противником или возникающие мгновения близости к нему.

У каждого фехтовальщика, занятого тактической борьбой и подготовкой собственного нападения, возникают моменты переключения внимания и ослабления оборонной бдительности. Кроме того, противник в стремлении добиться победы использует большое количество подготавливающих и основных действий, в момент выполнения которых допускает переключение внимания и ослабление оборонной бдительности; совершая сближения и попытки атаковать, противник также создает мгновения близости к нему. Атакуя в эти благоприятные мгновения, можно сблизиться с противником, избежав получения опережающего укола, а также усложнить для него отступление и попытки парирования атак. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е Совершает перемены соединений в 4-ю и 6-ю Реагирует на атаку 6-й защитой	Соединение 6-е Улавливая момент возникновения 4-го соединения, атакует с выпадом двойным переводом и наносит укол внутрь
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Двигается шагами вперед. Реагирует на атаку 4-й защитой, останавливая сближение	Позиция 6-я Отступая назад, сохраняет дистанцию. На одно из приближений атакует с выпадом — финт прямо и уколом с переводом кнаружи
3. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает серийно подготавливающие батманы в 4-ю позицию и возвраты в исходное положение	Позиция 6-я Улавливая начало одного из батманов, атакует с шагом и выпадом с тройным переводом и наносит укол кнаружи
4. Дистанция дальняя. Позиция 6-я С небольшим выпадом совершает подготавливающие угрозы уколом прямо	Позиция 8-я На начало одного из движений оружием атакует с шагом и выпадом — захват в 6-ю позицию и укол с переводом внутрь
5. Дистанция дальняя. Позиция 8-я С шагом вперед совершает подготавливающие сближения с движениями оружия в 6-е соединение, затем возвращается в исходное положение, опуская оружие. На атаку реагирует 6-й защитой	Позиция 6-я На мгновение отступления и опускания оружия атакует со скачком и выпадом — финт прямо и укол с переводом внутрь

Использованию в боях повторных атак, ответных атак, контратак с выпадом («стрелой») с задачей нанести укол в момент глубокого сближения противника сопутствуют мгновения ослабления оборонной бдительности у противников или благоприятные условия близости к ним. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 8-е Реагирует на атаки 6-й защитой, запаздывая парировать. На одну из атак совершает шаг назад и 6-ю защиту, не давая ответа из-за слишком большой дистанции для простого ответа	Соединение 8-е Атакует серийно с выпадом с переводом и наносит уколы в верхний сектор. Отступающего противника атакует с поворотным выпадом и переводом внутрь
2. Дистанция дальняя. Соединение 4-е Стоя на месте, реагирует на атаки 6-й- и 4-й защитами, запаздывая парировать. На одну из атак совершает шаг назад и парирует нападение 4-й защитой, не давая ответа из-за отсутствия дистанции для простого ответа	Соединение 4-е Атакует серийно с шагом и выпадом двойным переводом внутрь. Отступающего противника атакует повторным выпадом — батман в 4-ю позицию и укол прямо
3. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Атакует прямо с шагом и выпадом. Закончив атаку, закрывается назад в 6-ю позицию. На атаку реагирует 4-й и 6-й защитами в отступлении	Позиция 8-я Реагирует на атаку шагами назад, бездействуя оружием. Закрывающегося назад противника атакует с шагом и выпадом — батман в 4-ю позицию и двойной перевод
4. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Произвольно чередует медленные подготавливающие сближения в 6-е соединение и попытки атаковать с захватом в 6-ю позицию. После неудавшегося захвата реагирует на контратаку 4-й защитой	Позиция 6-я Не реагируя на подготавливающие сближения и движения оружием противника, контратакует с выпадом и переводом внутрь на попытку захвата

Ситуаций относительной близости к противнику, мгновения ослабления оборонной бдительности и отвлечения внимания противника на другие стороны тактической борьбы, убеждающие его в отсутствии намерений атаковать, можно создать преднамеренно. Подготавливающие медленные сближения, движения оружием, не вызывающие угрозы атаки, атаки, в ходе которых противник быстро убеждается в их неэффективности, движения и жесты, выражающие желание отступать, защищаться, контратаковать и т. д., маскируют подготовку атак и обуславливают внезапность их выполнения. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
------------------	---------------------

1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я На сближение и отступление ученика реагирует шагами вперед и назад, сохраняя дистанцию. На обманное движение атаки реагирует 4-й защитой	Позиция 6-я Совершает небыстрый шаг вперед и, не задерживаясь, шаг назад. Повторяет то же самое несколько раз, втягивая противника в маневрирование. После одного из шагов вперед (назад) атакует с шагом и выпадом — финт прямо и укол с переводом кнаружи
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Сохраняет дистанцию, чередуя бездействие оружием и парирование 4-й защитой на подготовки. На контрбатман реагирует круговой 4-й защитой	Позиция 6-я Совершает с шагом вперед подготавливающие угрозы уколом прямо и возвраты в исходное положение. После одного из сближений атакует с шагом и выпадом — контрбатман в 6-ю позицию и укол с переводом кнаружи
3. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Бездействует на подготовки. Реагирует на обманное движение атаки попыткой парировать, произвольно чередует полукруговые 4-ю и 6-ю защиты	Позиция 6-я Совершает подготавливающие батманы в 8-ю позицию и возвраты в исходное положение. После одного из батманов атакует со скачком и выпадом — финт в верхний сектор и укол с переносом в один из открывающихся верхних секторов
4. Дистанция дальняя. Соединение 8-е Реагирует на подготовку 6-й защитой в отступлении. На батман действительной атаки реагирует 4-й защитой	Соединение 8-е Совершает подготавливающую атаку с шагом и выпадом — уколом в верхний сектор, затем выполняет непрерывно действительную атаку «стрелой» — батман в 4-ю позицию и укол с переводом кнаружи
5. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает подготавливающие атаки с выпадом уколом в верхний сектор и возвраты в исходное положение. На атаку реагирует 4-й высокой защитой с отступлением	Позиция 8-я Реагирует на атаки защитным движением в 4-ю позицию. После одного из движений атакует с шагом и выпадом — финт прямо и укол в нижний сектор
6. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Совершает подготавливающие атаки с переводом в верхний сектор и возвраты в исходное положение. На атаку реагирует 6-й и 4-й защитами	Позиция 8-я Отступает с шагом назад, парируя 4-й защитой. После одной из защитных попыток атакует со скачком и выпадом — захват в 6-ю позицию и двойной перевод кнаружи
7. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает подготавливающие атаки с выпадом прямо и возвраты в исходное положение. На попытку контратаки реагирует 6-й защитой с отступлением. Движение атаки пытается парировать круговой 6-й защитой	Позиция 8-я Отступает с шагом назад, бездействуя оружием. На одну из атак совершает подготавливающую контратаку уколом кнаружи с оппозицией в 6-ю. Отступающего противника атакует с шагом и выпадом удвоенным переводом внутрь

ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

В арсенале обороны фехтовальщика-рапириста широкий круг средств противодействия атакам. Это разнообразные защиты с последующими ответами и контрответами, контратаки на обманное движение и попытки действовать на оружие, контратаки с оппозицией, отступления, уклонения и сближения, смещенные с попытками опередить контратакой или защититься и нанести ответный укол.

Успешность попыток парировать нападение противника, опередить контратакой, отступить или сблизиться, чтобы избежать получения укола, зависит от соблюдения спортсменами в боях определенных предварительных условий, а также от овладения ими необходимыми для обороняющихся специальными умениями. Важнейшие среди них:

1. Сохранение дистанции в бою, с которой вполне реально парировать простую атаку максимальной быстроты. Это расстояние длинного выпада. Ведение боя или сближение с противником на более близкое расстояние грозит получением укола.
2. Сохранение оборонной бдительности, выраженной в устойчивом внимании и раннем распознавании начала атаки противника, что позволит своевременно использовать маневрирование и другие средства обороны.
3. Умение не реагировать на предварительные движения атакующего, так как его начальные движения еще не таят угрозы получения укола. Излишне раннее реагирование выдает противнику вариант противодействия и сохраняет для него мгновения для прекращения или изменения атаки. Это не исключает преднамеренного раннего реагирования в целях тактического обманывания.

4. Умение быстро различать подготавливающие и действительные попытки противника атаковать. Быстро распознавая тактическую задачу атакующего, удается не реагировать на его подготавливающие нападения, или преднамеренными движениями расставлять для атакующего ловушки, а действительным нападениям противодействовать различными защитами-ответами, контратаками.

5. Подвижность тактических замыслов, выраженная в мгновенной оценке каждого выполненного оборонного движения или жеста, каждого движения противника. Ведь выданное противнику оборонное намерение необходимо заменить другим, иначе выбор результативной атаки не представит трудности для соперника, готовящего нападения. Более точная новая оценка действий противника должна найти отражение в конкретных намерениях, направленных на противодействие.

У фехтовальщика должна быть развита быстрота и точность тактильного восприятия оружия противника, умение соизмерять глубину защитных движений с глубиной атак и т. д. Кроме того, рапирист должен уметь применять действия, затрудняющие для противника выбор атаки и мгновений для их выполнения — маневрирование, неожиданные отступления и сближения, изменения оружием исходных положений, непрерывные ритмичные, не повторяющиеся движения оружием. Это даст необходимое время и более спокойный фон для тактической борьбы с противником, облегчит подготовку и нанесение уколов противнику средствами обороны.

Выбор оборонительных действий для отражения атак, ответов, контратак складывается из определения или создания у противников настроенности совершить нападение конкретной тактической разновидности, учета возможного количества движений оружием нападающих, глубины и быстроты сближений, амплитуды и характера обманных движений и действий на оружие, дистанции боя, исходных положений оружия и др.

Обобщенное решение — парировать атаку, контратаку, контрответ и нанести ответный укол, опередить атаку контратакой или ограничиться парированием, отступлением, уклонением—является результатом предположения со стороны противника намерений совершить простую или сложную атаку, атаку с одним или несколькими обманными движениями, атаку с целенаправленными финтами или с синкопой, атаку с действием на оружие в одном выпаде (с шагом и выпадом стандартной незначительной глубины) или с глубоким сближением, комбинированную атаку, атаку с экономными финтами или широкими обобщающими движениями оружием, атаку с максимальной или легко улавливаемой быстротой движений и т. д.

В каждом перечисленном случае требуются для противодействия, как правило, тактически различные средства обороны. Кроме того, против одного и того же варианта нападения противника возможно результативное применение широкого круга боевых действий.

Вывод о настроенности противника совершить атаку определенной тактической разновидности, определенной глубины и быстроты, амплитуды и характера движений оружием, результатом которого является выбор и применение оборонительного боевого действия в каждой отдельной ситуации, может быть основан на знании привычных действий и намерений противников, особенностей их тактического мышления, оценки характера примененных противниками нападений в ходе боев. Кроме того, выбор средств обороны является результатом анализа реагирований противников на действия разведки и другие подготавливающие действия, наблюдения за противниками в ходе боя и соревнований в целом, применения специальных действий, направленных на конкретизацию намерений противников и другое.

Выбор оборонного боевого действия может быть также продиктован необходимостью чередовать применение действий, решающих однородные тактические задачи, с целью усложнить для противника ведение тактической борьбы. Например, парировав в бою 4-й защитой нападение противника во внутренний сектор простой атакой из 6-го соединения, целесообразно, предполагая возможное повторение атаки, принять решение о применении 6-й круговой защиты.

Средствами разведки наступательных намерений противников являются маневрирование вперед и назад, наклоны туловищем назад, подготавливающие парирования, контратаки и ответы, выполняемые с некоторым «запасом» дистанции до противника, гарантирующие от получения укола, подготавливающие движения оружием и действия на оружие с одновременным сближением и последующим отступлением или парированием.

Выбор средств обороны против нападений одно-двухтемповыми атаками глубиной не более стандартного шага (скачка) и выпада

Для перечисленных атак характерны небольшая продолжительность по времени и глубина сближений. Атаки с выпадом, шагом (скачком) и выпадом рассчитаны на нанесение уколов рапиристам, противодействующим нападениям стоя на месте с незначительными отступлениями или сближениями. Средствами противодействия простым атакам, атакам с одним целенаправленным финтом, атакам с действием на оружие являются конкретные защиты оружием стоя на месте или с небольшим шагом назад — прямые, полукруговые, круговые, защиты оружием с одновременным сближением, контратаки с оппозицией в сторону предполагаемого финального движения атаки и уклонением или с обобщающим круговым (полукруговым) движением оружия. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е Атакует с переводом внутрь	Владеет 6-м соединением Парирует нападение 4-й защитой и наносит ответный укол прямо
2. Дистанция средняя. Позиция 6-я Атакует — финт прямо укол с переводом. Попав в защиту, реагирует 6-й защитой	Позиция 6-я С шагом назад реагирует на финт 4-й защитой, парирует нападение 6-й защитой и наносит ответ с переводом с выпадом
3. Дистанция дальняя. Соединение 8-е Начинает нападение глубоким финтом в верхний сектор	Соединение 8-е Контратакует уколом кнаружи полукруговым движением оружия с оппозицией в 6-ю и наклоном туловища вперед
4. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Начинает нападение глубоким финтом в верхний сектор. Попав в защиту, реагирует 4-й защитой	Позиция 8-я Парирует атаку с шагом вперед полукруговой 4-й защитой и наносит ответ с переводом кнаружи
5. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Атакует — батман в 4-ю и укол прямо	Позиция 6-я Контратакует уколом прямо с оппозицией в 4-ю и уклонением вправо
6. Дистанция дальняя. Соединение 8-е Атакует с одним финтом, начиная обманное движение в верхний сектор	Соединение 8-е С наклоном туловища вперед контратакует прямо, опережая атаку уколом в нижний сектор

Выбор средств обороны против атак с несколькими целенаправленными обманными движениями, атак с глубоким предварительным сближением, с действием на оружие и комбинированных атак

Для перечисленных атак характерна их значительная продолжительность по времени и раннее направление оружия к поражаемой поверхности обороняющегося спортсмена. В основе их применения противником лежит ожидание попыток парировать конкретными защитами на угрозы оружием.

Атаки с целенаправленными финтами и глубоким сближением можно опережать контратаками прямо и с переводом в верхние, нижние сектора и в бок. Защита оружием состоит из определенных комбинаций круговых защит, имеющих обобщающую задачу «ловли клинка» противника с одновременным отступлением или сближением.

Атаки с действием на оружие направлены на то, чтобы вызвать бурную защитную реакцию или сильно поколебать оружие обороняющегося, тем самым выиграв мгновение для сближения, поразить защищающегося уколом, поставить его перед фактом запаздывания защиты.

Средствами противодействия являются контратаки с переводом или переносом на попытку батмана (захвата), конкретные защиты оружием с ранним и глубоким отступлением.

Если применение описанных средств обороны не принесло ощутимых результатов, целесообразно изменить исходное положение оружия в боевой стойке, лишив тем самым противника возможности неожиданных действий на оружие и вынудив его прибегнуть к другим атакам. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Совершает нападение с тройным переводом	Соединение 6-е Контратакует и опережает нападение уколом в наружный сектор
2. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Совершает нападение с глубоким предварительным сближением	Позиция 8-я Контратакует прямо с выпадом и наносит укол во внутренний сектор
3. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Атакует с батманом в 6-ю позицию уколом прямо	Соединение 6-е Парирует нападение круговой 4-й защитой с одновременным шагом назад и наносит ответный укол прямо
4. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Атакует с батманом в 4-ю позицию и уколом прямо или комбинированной атакой	Позиция 6-я Контратакует с переводом, опережая нападение уколом кнаружи, избегая соприкосновения с оружием атакующего, или контратакует с переносом в бок
5. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Атакует — финт в верхний сектор и двойной перевод	Позиция 8-я Парирует нападение защитной комбинацией — 4—круг 4 и наносит ответный укол прямо
6. Дистанция дальняя. Соединение 6-е	Соединение 6-е

Атакует с выпадом максимальной длины (или с шагом и выпадом) тройным переводом. Попад в защиту, реагирует 6-й защитой	Парирует нападение круговой 6-й защитой с одновременным шагом вперед и наносит ответный укол с переводом
---	--

Выбор средств обороны против атак с синкопами

Для этих атак характерны значительная продолжительность по времени и выведение оружия в момент обманных движений — «синкоп» из сферы возможного парирования за счет движений переноса. Средствами противодействия являются контратаки прямо в верхние и нижние сектора на начало обманных движений и сближений, защиты оружием и одновременным отступлением с задачей парировать, реагируя лишь на финальное движение атаки, защиты с одновременным сближением. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Атакует — финт переносом, укол с переносом	Соединение 6-е Контратакует прямо, опережая нападение уколом во внутренний сектор
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Атакует — финт прямо, финт переносом и попытка укола	Позиция 8-я Отступает шагами назад, не реагируя на финты, парирует финальное движение атаки полукруговой 4-й защитой и наносит ответный укол прямо
3. Дистанция дальняя. Соединение 8-е Атакует, начиная нападение глубоким целенаправленным финтом в верхний сектор с последующим «синкопой»	Соединение 8-е Реагирует на начало атаки быстрым шагом вперед, парирует нападение полукруговой 4-й защитой, перехватывая целенаправленный финт, и наносит ответный укол прямо

Выбор средств обороны и противодействия противнику, применяющему привычные контрзащиты и контрответы после неудавшихся атак

Парируя атаки противника и ожидая привычный вариант контрзащиты, а также представляя путь его защитного движения оружием, выбор ответа падает на ответы с переводом, двойным или удвоенным переводом, тройным переводом. Ожидая привычный контрответ противника, можно выполнить ответ второго намерения, парировать его контрответ и нанести ему контрответный укол.

Подготовка боевых ситуаций для применения защит и ответов

Создание у противника намерений совершить атаку определенной тактической разновидности, т. е. простую атаку, двухтемповую атаку с финтом или с действием на оружие стандартной глубины, атаку или контратаку в определенный сектор, атаку с целенаправленными финтами против прямых (полукруговых) или круговых защит, атаку определенной продолжительности, позволяет выбрать необходимый вариант защиты, парировать атаку и нанести ответный укол.

Использование защит и ответов наиболее эффективно при попытках парировать простые атаки. Создание боевых ситуаций, представляющих для противника поводы для применения простых атак, требует от обороняющихся максимальной бдительности, сосредоточения внимания к быстрому улавливанию мгновений начала нападений, а главное большой внешней достоверности при выполнении схваток.

Средствами, побуждающими противника совершить простую атаку, являются: ведение боя на средней дистанции, нахождение на средней дистанции с опущенным оружием, глубокие подготавливающие сближения, задержки на выпаде после подготавливающей атаки, имитация снижения внимания или его отвлечения в ходе боя, имитация намерений совершить контратаку в один из секторов, подготавливающие парирования без попыток ответа, отклонения туловища назад, позволяющие избежать укола, и т. д. Парировать затем простую атаку и нанести ответный укол противнику не представляет сложности.

Широкие повторяющиеся защитные реагирования с незначительными отступлениями, излишне медленные или глубокие, вызывают у противников намерение атаковать с финтом и попыткой нанесения укола в определенный открывающийся сектор, с финтом определенной глубины. Быстро улавливая начало действительной атаки и экономно реагируя защитой на ее обманное движение, рапирист успевает парировать нападение и нанести ответный укол. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает разведывательные атаки или	Позиция 6-я Совершает подготавливающие реагирования излишне широкой

движения оружием во внутренний сектор. Атакует с выпадом — финт прямо и перевод кнаружи	4-й защитой (или излишне медленным движением) и возвращается в исходное положение. Реагирует на действительную атаку быстрой и экономной 4-й защитой, парирует нападение 6-й защитой и наносит ответный укол прямо
2. Дистанция средняя. Соединение 6-е Совершает подготавливающие движения оружием с переводом внутрь Атакует с выпадом максимальной длины двойным переводом, выполняя финт глубоким движением оружия вперед	Соединение 6-е Совершает подготавливающее реагирование 4-й защитой с излишне глубоким защитным движением и шагом назад Действительное нападение парирует 4-й защитой с движением оружия вперед, перехватывает глубокий финт, стоя на месте, и наносит ответный укол прямо

Ложные реагирования конкретными защитами — прямыми, круговыми, полу круговыми, нижними или верхними — на подготавливающие действия и нападения вызывают у противников намерение совершать атаки с целенаправленными финтами против определенного защитного варианта. В попытке парировать действительные атаки фехтовальщик применяет другие защиты, наиболее подходящие при решении аналогичной тактической задачи. Например: реагируя на подготовку атаки 4-й защитой, парирует действительное нападение круговой 6-й защитой и наоборот; реагируя на подготовку верхними защитами, парирует атаку комбинаций из верхних и нижних защит и наоборот; реагируя на подготовку полукруговой 4-й защитой из нижней позиции, парирует атаку полукруговой 6-й защитой и т. д. Вызывая применение противником атак с целенаправленными финтами, можно противопоставить им обобщающие защитные комбинации с задачей «ловли клинка» в одном из парирующих круговых (полукруговых) движений, дающих право нанесения ответного укола.

Несколько вялое и позднее реагирование защитой на попытку подготавливающего батмана (захвата), стоя на месте или с незначительным отступлением от подобной атаки, вызывает у противника намерение совершить атаку с действительным или ложным действием на оружие стандартной глубины. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
Дистанция дальняя. Позиция 8-я Совершает подготавливающие действия на оружие Атакует с батманом в 6-ю позицию и пытается нанести укол прямо (или с переводом во внутренний сектор)	Позиция 6-я Реагирует на батманы вялыми и поздними подготавливающими защитами, стоя на месте Парирует атаку с шагом назад 6-й (или 4-й) энергичной защитой и наносит ответный укол прямо

Бурная ранняя защитная реакция на батман (захват) без значительного отступления вызывает применение атак с ложными батманами (захватами). Подобное реагирование в сочетании с ранним отступлением может вызвать применение комбинированной атаки. Подготавливающие реагирования оружием, вызывающие у противника намерения совершать атаки с ложными действиями на оружие, целесообразно сочетать с маскировкой стороны парирования. Реагируя на подготавливающий батман (захват) прямой защитой, действительную атаку противника парировать круговой защитой и наоборот. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает батманы в 4-ю позицию. Атакует с ложным батманом в 4-ю позицию и попыткой укола с переводом	Позиция 6-я Бурно реагирует на батман подготавливающей 4-й защитой. Парирует атаку с шагом назад круговой 6-й защитой после батмана противника и наносит ответный укол прямо

Подготавливающие глубокие сближения и попытки действовать на оружие, а также атаки с финтами и действием на оружие, значительные по глубине, позволяют противнику сделать вывод о подготовке атаки, которую можно легко опередить контратакой на сближение (финт или действие на оружие).

Используя вывод противника о возможности результативного применения контратаки, быстрым и внезапным (но не глубоким) сближением или действием на оружие, необходимо вызвать у него попытку контратаковать, а затем парировать ее и нанести ответный укол. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
Дистанция дальняя. Позиция 6-я Реагирует на сближение и атаки отступлением, принимая решение опередить действительную атаку контратакой. Реагирует на внезапное сближение	Позиция 8-я Совершает подготавливающие атаки с батманом, глубокие сближения с попытками завладеть соединением Убедившись в настроенности противника к контратаке, быстро сближается с заметным движением батмана, парирует

контратакой с переводом на попытку батмана	контратаку прямой или круговой защитой и наносит ответный укол
--	--

Используя в целях подготовки отступления определенной глубины, можно заставить противника совершить атаку определенной продолжительности. Отступая затем на действительное нападение несколько быстрее и не реагируя оружием на обманные движения, парировать попытку нанесения укола и совершить ответ. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
Дистанция средняя. Соединение 8-е Совершает нападение с переводом в верхний сектор Сделав вывод о необходимости несколько удлинить атаку, атакует с шагом и выпадом и попыткой нанести укол в верхний сектор	Соединение 8-е Реагирует подготавливающими небольшими шагами назад и 4-й (или 6-й) защитой. Действительные и более глубокие нападения парирует с быстрым и более глубоким отступлением 4-й (или 6-й) защитой, реагируя оружием лишь в самый последний момент

Преднамеренное раннее широкое реагирование защитой в один из секторов на действительную атаку предопределяет завершение нападения противника в другой (открытый) сектор. В момент значительного приближения клинка противника к туловищу спортсмен быстрым защитным движением успевает парировать нападение и нанести ответный укол. Несколько ранняя преднамеренная попытка контратаки на действительную атаку вызывает у противника рефлекторную задержку, прекращение обманных движений, а затем быструю попытку нанести укол, которую проще парировать. Также возможны парирование противником подготавливающей контратаки по ходу атаки и рефлекторная попытка ответа, которую реально парировать, а затем нанести ответный укол. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Позиция 6-я Атакует с выпадом максимальной длины какой-либо атакой с целенаправленными финтами. Завершает атаку во внутренний сектор, так как это единственно возможно	Позиция 8-я С шагом назад быстрым и ранним движением оружия реагирует преднамеренно широкой 6-й защитой. Затем в самый последний момент парирует приближающийся клинок противника 4-й защитой и наносит ответный укол прямо
2. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Атакует — финт прямо и двойной перевод. Реагирует на контратаку небольшой задержкой в движениях оружием, затем убыстряет попытку нанесения укола	Позиция 8-я Совершает подготавливающую контратаку в нижний сектор на начало нападения с одновременным шагом назад, затем парирует продолжение атаки полукруговой 4-й (или 6-й) защитой и наносит ответный укол прямо
3. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Атакует с попыткой батмана (захвата) в 6-ю позицию. Реагируя на контратаку, парирует ее 4-й защитой и пытается нанести ответный укол прямо	Позиция 6-я Совершает подготавливающую контратаку с переводом внутрь на атаку с батманом (захватом), парирует рефлекторный ответ 4-й защитой и наносит контрответ прямо

Определенное место в подготовке боевых ситуаций для применения защит и ответов принадлежит подготавливающим и действительным отступлениям, сближениям, остановкам на месте, уклонениям.

Чередование разных по направленности подготавливающих защитных реагирований с одновременными ранними шагами назад вынуждает противника, готовящего атаку, повторять подготовки-разведки по несколько раз. Одну из подготавливающих атак противника, как правило простую, а иногда и сложную незначительную по глубине, спортсмен парирует шагом вперед и наносит ответный укол.

Реагирование попытками парировать на подготавливающие движения противника стоя на месте вызывает у него атаку небольшой глубины. Раннее отступление шагами назад на действительную атаку облегчает ее парирование и нанесение ответа с выпадом.

Реагирование попытками парировать с ранними отступлениями на подготавливающие действия противника способствует тому, что он применяет глубокую атаку. Попытка защищаться стоя на месте от глубокой атаки вынуждает противника реагировать в ходе атаки на неожиданно возникающую излишнюю близость, а также пытаться уменьшить глубину нападения, что замедляет движения оружием нападающего и облегчает парирование и нанесение ответного укола.

Вызывая попытку атаки (ответа) в один из секторов, защиту (контрзащиту) оружием, реально совместить с одновременным уклонением вправо или вниз. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
------------------	---------------------

1. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Парирует нападение 4-й защитой и наносит ответный укол прямо	Соединение 6-е Совершает атаку второго намерения с шагом и выпадом с переводом внутрь. Попад в защиту, парирует ответ 4-й защитой с уклонением вниз и наносит контрответ прямо
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Атакует с выпадом и переводом наружу на сближение и попытку завладеть соединением. Попад в защиту, реагирует 4-й защитой	Позиция 8-я С шагом вперед пытается завладеть соединением, вызывая атаку в наружный сектор. Нападение парирует круговой 4-й защитой с одновременным уклонением вправо и наносит ответный укол с переводом наружу

Подготовка боевых ситуаций для применения контратак

Создание у противников намерений совершить атаку определенной тактической разновидности, т. е. атаку с несколькими целенаправленными финтами или с синкопой, атаку с действием на оружие или комбинированную, простую или двухтемповую атаку с финтом (действием на оружие) в определенный сектор, сложные повторную и ответную атаки или контратаку, позволяет выбрать необходимый вариант контратаки, опередить атаку или нанести укол с оппозицией.

Наиболее эффективны попытки опередить контратакой нападение с целенаправленными финтами, атаки с синкопами, атаки с глубокими предварительными сближениями. Средствами, побуждающими противника совершить атаку с целенаправленными финтами, являются повторяющиеся подготавливающие защитные реагирования с отступлением на подготавливающие ожидаемые и неожиданные действительные атаки. Улавливая начало одной из атак, удается затем опередить ее уколом на обманные движения.

Реагируя защитными комбинациями и чередуя различные стороны парирования на подготавливающие действия противника, можно вызвать у него намерение совершить атаку с синкопом, а отступление с несколько поздними попытками парировать вызывает атаки с глубокими предварительными сближениями, которые легко опередить контратаками прямо или с переводом на начало действительного нападения.

Защищаясь и быстро отступая на батманы (захваты), неожиданные атаки противника с действием на оружие или отступая с бездействующим или поздно убираемым оружием, можно вызвать глубокую атаку с действием на оружие или комбинированную атаку. Сосредоточив внимание на начало движений оружием атакующего, улавливая сторону батмана (захвата), контратаковать с переводом, избегая соприкосновения с клинком. Из-за трудности быстрого определения начала и стороны батмана (захвата) целесообразно контратаковать с переносом в один из верхних секторов или в бок. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает подготавливающие батманы в 6-ю и 4-ю позиции, затем атакует с батманом (захватом) в 6-ю позицию	Позиция 6-я Отступает шагом назад, реагируя оружием после батмана в одну из защит Действительное нападение опережает контратакой с переводом во внутренний сектор
2. Дистанция дальняя. Позиция 8-я Отступает от атак, убеждаясь в возможности совершить ответную атаку с действием на оружие, затем атакует с батманом или захватом в 4-ю или 6-ю позиции	Позиция 6-я Совершает подготавливающие простые атаки, слегка задерживаясь на выпад с направленным вперед оружием. Нападение опережает контратакой с переносом в открывающийся сектор

Быстрое реагирование отступлением с бездействующим оружием на подготавливающие движения противника со средней дистанции вызывает у него попытки применить простые атаки значительной глубины (а следовательно и продолжительности) в расчет на отступление обороняющегося, которое можно опередить контратакой. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
Дистанция средняя. Соединение 8-е Совершает подготавливающие движения оружием или короткие атаки в верхний сектор. Атакует с выпадом максимальной длины с переводом в верхний сектор	Соединение 8-е Реагирует на подготовки быстрыми небольшими отступлениями или наклоном туловища назад с бездействующим оружием. Действительную атаку опережает контратакой прямо в нижний сектор

Средствами, вызывающими простые атаки или двухтемповые атаки с финтами в определенный сектор, являются повторяющиеся подготавливающие парирования конкретными защитами со средней и дальней дистанций, подготавливающие отступления с бездействующим оружием в одной из позиций, повторяющиеся

сближения с попытками завладеть соединением, открывая один из секторов. Поздние защитные реагирования на подготавливающие батманы (захваты) вызывают применение противником атак с действительными батманами и захватами и попытки нанести уколы прямо. Ожидая атаку противника в определенный сектор, контратаковать ее с оппозицией. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я На одно из сближений и попыток завладеть соединением атакует с выпадом и переводом кнаружи	Позиция 6-я Совершает подготавливающие шаги вперед с попытками завладеть 4-м соединением и возвраты в исходное положение. Нападение контратакует прямо с оппозицией в 6-ю позицию
2. Дистанция средняя. Соединение 8-е Совершает подготавливающие движения оружием, убеждаясь в возможности простой атаки, затем атакует с переводом в верхний сектор	Соединение 8-е Реагирует на подготовки небольшими отступлениями и отклонами туловищем. Атаку контратакует с круговым движением оружия в 8-ю позицию и наносит укол в бок с оппозицией
3. Дистанция средняя. Позиция 8-я Совершает подготавливающие батманы в 4-ю позицию, затем атакует с выпадом максимальной длины — батман в 4-ю позицию и укол прямо	Позиция 6-я Реагирует на подготавливающие батманы небольшими отступлениями и поздними попытками парировать прямыми или круговыми защитами. Действительную атаку контратакует прямо с оппозицией в 4-ю позицию

Подготавливающие широкие по амплитуде парирования атак с ярко выраженной настроенностью к защите вызывают повторные атаки с финтами. Подготавливающие же атаки или сближения, выражающие намерения защищаться в момент завершения атаки, побуждают противника к применению сложных ответных или простых атак в определенный сектор, которые реально опередить контратаками, при выполнении противником атаки на одну из подготовок. Имитируя намерения парировать ожидаемую контратаку сближениями, попытками завладеть соединением, можно вызвать у противника намерение контратаковать с финтом, а затем опередить контратаку уколом в контртем. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает подготавливающие атаки прямо с выпадом. После одной из попыток атакует повторно «стрелой» тройным переводом	Позиция 6-я Парирует нападение 4-й защитой с шагом назад, не давая ответов. Повторную атаку контратакует уколом прямо
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Не реагирует на атаки ученика. На уход после одной из атак совершает ответную атаку с финтом в верхний сектор	Позиция 8-я Совершает подготавливающие атаки в нижний сектор с выпадом и быстро закрывается назад в 6-ю позицию. Ответную атаку опережает контратакой и наносит укол в бок с переводом
3. Дистанция дальняя. Соединение 4-е На одно из сближений контратакует с выпадом — финт прямо, укол с переводом кнаружи	Соединение 4-е Совершает резкие подготавливающие шаги вперед с движением оружия в 6-ю позицию и возвраты в исходное положение. Сложную контратаку противника опережает в контртем укол прямо с оппозицией в 6-ю позицию

МЕТОДЫ ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАСШИРЕНИЕ РЕПЕРТУАРА ДЕЙСТВИЙ НАПАДЕНИЯ, ОБОРОНЫ И ПОДГОТАВЛИВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Расширение круга действий нападения и обороны, применяемых для решения однородных тактических задач

Одной из сторон тактического мастерства фехтовальщика является владение широким арсеналом действий нападения и обороны, затрудняющих противнику предугадывание хода боевых схваток. Любое действие, тактический прием теряют свою результативность, если их можно точно предугадать, ибо применение эффективного противодействия со стороны противника не заставит себя ждать. Поэтому спортсмены в тренировках не должны ограничиваться освоением узкого круга, пусть даже самых важных и действенных средств нападения и обороны.

В борьбе с различными противниками постоянно возникает необходимость применения различных

способов ведения боя, разных противодействий нападениям даже в одинаковых тактических ситуациях. От укола в один и тот же сектор можно применить как прямую, так и круговую защиту; ответам противника можно противодействовать защитами и повторными нападениями с оппозицией; атакам — противодействовать защитами, контратаками с оппозициями, контратаками с уклонением и т.д.

«Запас» действий нападения и обороны позволит фехтовальщику чередовать их применение по ходу тактической борьбы, сделает возникновение различных ситуаций неожиданным для противника и поднимет результативность нападений и эффективность обороны.

Общепринятая методика освоения каждого из тактических средств в отдельности и их совершенствование в упражнениях, где тренер заранее полностью определяет совершенствуемую схватку, исходные и конечные положения, диктует применение только определенных боевых действий. Инициатива для определения необходимого боевого действия в подобных упражнениях полностью у тренера, и психологический фон выполнения действий будет значительно отличаться от условий их боевого применения. Однако в тактической подготовке фехтовальщика нужно учитывать, что инициатива построения боя, выбора боевых действий и мгновений для их применения принадлежит спортсмену. Он самостоятельно принимает решения, одновременно сохраняет или создает нужную дистанцию и воплощает затем свои замыслы в действиях.

Для того, чтобы создать на уроках условия, психологически близкие (или соответствующие) бою, необходимы упражнения, в которых различные боевые действия, предназначенные для решения одинаковых тактических задач, совершенствуются взаимосвязано, а инициатива применения или чередований действия принадлежит во многом самим спортсменам.

Перед рапиристом в упражнениях можно ставить задачи на чередование защитных попыток, секторов нанесения уколов, различных дистанций при выполнении действий, прямых защит — с полукруговыми и круговыми, защит — с контратаками и оппозицией, контрответов — с повторными нападениями с оппозицией, защит — с контратаками, с уклонениями, действительных атак и ответов — с действиями второго намерения, атак с финтами — с повторными нападениями с оппозицией и т. д. Ученику нужно определить диапазон (два или несколько) совершенствуемых способов противодействия одинаковым нападениям тренера или два (несколько) действия нападения против известного спортсмену способа обороны, применяемого тренером. Если при этом разрешить рапиристу произвольно чередовать действия нападения и обороны, то даже в подобных ограниченных рамках урока условия их совершенствования будут приближены к обстановке соревнований. В зависимости от технической сложности используемых в схватке действий количество их может уменьшаться и увеличиваться.

Целесообразно в отдельных упражнениях определить ведущее действие нападения или обороны. Полезным будет также выполнение двух (трех и т. д.) разных способов противодействия противнику при последовательном чередовании их.

В подобных упражнениях, помимо задач расширения объема тактических знаний и средств, фехтовальщику предъявляются повышенные требования к прочности технических навыков, сохранению внимания, памяти, быстроте принятия решений, точности маневрирования, своевременности действий. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное Бездействует	Соединение 6-е нейтральное Произвольно (или последовательно) чередует атаки с выпадом прямо с оппозиций в 6-ю и атаки с переводом во внутренний сектор
2. Дистанция средняя. Соединение 8-е Совершает нападение с переводом в верхний сектор	Соединение 8-е Произвольно (или последовательно) чередует парирование атак 4-й и 6-й защитами и наносит ответные уколы
3. Дистанция средняя. Соединение 6-е Совершает нападение с переводом внутрь	Соединение 6-е Чередует парирование нападений 4-й и круговой 6-й защитами и наносит ответные уколы (упражнение может быть расширено попытками парировать 7-й защитой и ответом прямо, парированием 8-й защитой и ответом прямо с оппозицией или ответом с переводом в верхний сектор и т. д.)
4. Дистанция средняя. Позиция 8-я Парирует атаки 4-й защитой и наносит ответы прямо, стоя на месте	Позиция 6-я Совершает атаки второго намерения уколом прямо с выпадом. Продолжая схватки, произвольно чередует парирование ответов противника 4-й защитой с контрответом прямо стоя на выпаде, защитой 4-й с закрытием назад и контрответом прямо с оппозицией и выпадом, защитой круговой 6-й с закрытием назад и контрответом с выпадом прямо с оппозицией, защитой 8-й с закрытием назад и контрответом с выпадом прямо с оппозицией и т. д.
5. Дистанция средняя. Соединение 8-е Совершает нападения с переводом в	Соединение 8-е Парирует атаки 6-й защитой, чередуя ответы прямо с оппозицией и

верхний сектор. Попад в защиту, пытается избежать ответа закрытием в 6-ю защиту	ответы с переводом внутрь
6. Дистанция средняя. Позиция 6-я Совершает атаки с выпадом прямо. Реагирует 4-й защитой на попытку парирования с отступлением и ответ с выпадом	Позиция 6-я Чередует парирование 4-й защитой стоя на месте с ответом прямо, с шагом вперед и ответом прямо, с шагом назад и ответом с выпадом с переводом кнаружи
7. Дистанция средняя. Соединение 6-е Парирует нападения 4-й защитой и совершает ответы прямо с движением вперед	Соединение 6-е Совершает атаки второго намерения уколom с переводом с выпадом. Продолжая схватки, чередует парирование ответов противника 4-й защитой с контрответом прямо, закрываясь назад, и попытки повторных уколов с переводом кнаружи с оппозицией в 6-ю, закрываясь с выпада назад
8. Дистанция средняя. Соединение 4-е Совершает нападение с переводом кнаружи	Соединение 4-е Чередует парирование 6-й защитой — ответ с переводом внутрь, круговой 4-й защитой — ответ прямо с оппозицией, контратаки прямо с оппозицией в 6-ю
9. Дистанция средняя. Позиция 8-я Совершает нападение с переводом в верхний сектор. Попад в защиту, закрывается назад, реагируя 4-й защитой	Позиция 8-я Парирует атаки круговой 8-й защитой и наносит ответы, чередуя уколы с переводом с выпадом в верхний сектор и удвоенные переводы в верхний наружный сектор
10. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Реагирует на батман, захват 4-й защитой; на атаку кнаружи сопротивляется движением оружия в 6-ю позицию	Позиция 8-я Чередует атаки — со скачком и выпадом захват в 4-ю позицию и укол прямо с оппозицией, с шагом и выпадом батман в 4-ю позицию и укол с переводом кнаружи, «стрелой» уколom кнаружи и оппозицией в 6-ю

Расширение круга боевых ситуаций для применения совершенствуемых действий нападения и обороны

В соревнованиях по фехтованию постоянно приходится сталкиваться с противниками, резко отличающимися по росту, скорости движений и реакции, уровню технической и тактической подготовленности, своеобразной манерой технического выполнения многих действий и исходных положений, а также имеющих свой репертуар действий нападения и обороны. Все это требует от рапиристов умения тактически оценивать широкий круг самых различных боевых ситуаций и находить результативные способы построения боя и выбора конкретных действий нападения и обороны.

В целях расширения тактического кругозора фехтовальщиков и арсенала их средств ведения боя необходимо по мере технического освоения каждого боевого действия расширять круг ситуаций, увеличивая тем самым диапазон боевых возможностей и ценность совершенствуемых действий нападения и обороны.

Большинством боевых действий можно решить не одну, а несколько различных тактических задач. В частности, атаками с действием на оружие или с одним финтом можно успешно бороться как против определенных попыток противника защищаться, так и контратаковать и т. д. Но сложность применения боевых действий в различных тактических ситуациях далеко не одинакова. Поэтому спортивное мастерство фехтовальщика зависит не только от количества освоенных боевых действий, но и от широты применения каждого боевого действия.

Атака с батманом в 4-ю позицию и уколom прямо. Она может быть применена как основная, ответная, повторная, встречная атака; атака с легким действием на оружие и ускорением, с задачей противодействия возможной контратаке; как атака второго намерения с целью нанести контрответ, повторный опережающий укол или совершить повторную атаку; как действие разведки, маскировки, маневрирования и т. д. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Бездействует	Позиция 6-я Атакует со скачком и выпадом — батман в 4-ю позицию и укол прямо
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Контратакует прямо со сближением на начало атаки	Позиция 8-я Атакует с выпадом — батман в 4-ю позицию и наносит укол прямо, добиваясь совпадения мгновений уколов с ожидаемой контратакой противника

3. Дистанция средняя. Соединение 6-е Совершает нападение с выпадом прямо, затем закрывается с выпада назад в 6-ю позицию	Соединение 6-е Отступает шагом назад на атаку противника, бездействуя оружием. На уход противника с выпада назад атакует с выпадом — контрбатман в 4-ю позицию и укол прямо
4. Дистанция дальняя. Соединение 4-е Не реагирует на легкий батман и медленное начало атаки, пытаясь взять 4-ю защиту от попытки укола	Соединение 4-е Атакует с шагом и выпадом, легкий батман в 4-ю позицию и укол прямо, начиная атаку небыстрым плавным движением и постепенно ускоряя в попытке укола
5. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает нападение с выпадом прямо. Попав в защиту, закрывается назад, реагируя после батмана 4-й защитой	Позиция 8-я Парирует нападение 4-й защитой. На уходящего противника совершает ответную атаку «стрелой» с батманом в 4-ю позицию и наносит укол прямо
6. Дистанция средняя. Соединение 6-е Парирует с шагом назад нападение 4-й защитой, не пытаясь затем нанести простой ответ из-за отсутствия дистанции	Соединение 6-е Совершает атаку второго намерения с выпадом с переводом внутрь. Попав в защиту, атакует с выпадом повторно отступающего противника — батман в 4-ю позицию и укол прямо
7. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Парирует атаку 4-й защитой и совершает ответ прямо, стоя на месте	Позиция 6-я Совершает с выпадом атаку второго намерения — батман в 4-ю позицию и укол прямо. Попав в защиту, парирует ответ противника 4-й контрзащитой, закрываясь вперед, и наносит с выпадом контрответ прямо
8. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Парирует нападение круговой 6-й защитой, затем совершает ответную атаку с синкопом	Позиция 8-я Совершает с выпадом атаку второго намерения — батман в 4-ю позицию и укол прямо. Попав в защиту, опережает контратакой в бок с уклонением вниз нападение противника с синкопой
9. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Парирует нападение 4-й защитой и совершает сложный ответ с выпадом и финтом прямо	Соединение 6-е Совершает с шагом и выпадом атаку второго намерения — контрбатман в 4-ю позицию и укол прямо. Попав в защиту и закрываясь назад, опережает ответ противника ремизом с переводом кнаружи с оппозицией в 6-ю
10. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Парирует нападение 4-й защитой с шагом назад. Реагирует 6-й и 4-й защитами на финты повторной атаки	Позиция 6-я Совершает с выпадом атаку второго намерения — батман в 4-ю позицию и укол прямо. Попав в защиту, атакует повторно с шагом и выпадом тройным переводом кнаружи
11. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Совершает нападение с шагом и выпадом с захватом в 6-ю позицию	Соединение 6-е На начало атаки противника атакует «стрелой» — контрбатман в 4-ю позицию и укол прямо

Расширение круга взаимодополняющих действий нападения и обороны, применяемых после конкретного способа подготовки

В процессе роста спортивной подготовленности фехтовальщиков постепенно выявляется круг действий нападения и обороны, а также подготавливающих действий, которые находят наиболее широкое применение в боях. Формируется манера рапириста, его стиль ведения боя. Репертуар применяемых рапиристами боевых действий должен выражать особенности каждого фехтовальщика — его рост, быстроту движений и "реакции, темперамент, техническую оснащенность и т. д. В практике часто, даже при ярко выраженной индивидуальности спортсмена, стиль ведения боя формируется односторонне. А разносторонность подготовки фехтовальщика — неременное условие достижения высоких результатов при современном уровне развития рапирного боя. Как правило, не удается противодействовать нападениям сильного противника, используя для этого лишь защиты с последующими ответами. Если рапирист, подготавливающий активную оборону, не будет чередовать применение защит и ответов с собственными атаками и особенно контратаками, то противник будет атаковать с более опасной для защищающегося дистанции, а также сумеет использовать атаки с безотносительными финтами (синкопами), которые достигнут цели. Подготовка нападений без должной заботы об обороне не позволит достаточно близко подойти к противнику, а также не даст необходимого времени на подготовку внезапного нападения, ибо спортсмен может быть сам атакован.

В тактической подготовке фехтовальщика, в целях ее разносторонности, осваиваемые им подготавливающие действия для нападения и обороны должны постепенно приобретать многоцелевое назначение. В одну и ту же внешнюю форму подготавливающего действия спортсмен должен уметь вкладывать

замысел на последующее выполнение разных действий, необходимость применения которых вызвана ходом тактической борьбы с конкретным противником.

Возможность применения рапиристом после конкретного способа подготовки атакующих действий, а также его готовность к использованию защит или контратак в зависимости от поставленной тактической задачи сильно затрудняют противнику выбор контр действий. Подготавливающее сближение может предшествовать как атаке, так и защите с последующим ответом или контратаке; подготавливающим защитным движением можно подготовить внезапное применение различных атак, защит с последующими ответами, контратак и т. д. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Реагирует на сближение и соединение нападение с выпадом с переводом кнаружи	Позиция 6-я Совершает подготавливающий шаг вперед, заведая 4-м соединением. Парировать атаку противника с шагом назад 6-й защитой (или круговой 4-й) и наносит ответный укол прямо
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Реагирует на сближение и соединение небольшим шагом назад, затем мгновенно атакует с шагом и выпадом двойным переводом	Позиция 6-я Совершает подготавливающий шаг вперед, заведая 4-м соединением. Опережает атаку контратакой прямо с оппозицией в 6-ю
3. Дистанция дальняя. Позиция 6-я На сближение и соединение атакует с выпадом — батман в 4-ю позицию и укол прямо	Позиция 6-я Совершает подготавливающий шаг вперед, заведая 4-м соединением. Парировать атаку противника 4-й защитой и наносит ответ прямо
4. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Отступает на сближение и соединение шагом назад, реагируя защитами на обманные движения (или действия на оружие) атаки	Позиция 6-я Совершает подготавливающий шаг вперед, заведая 4-м соединением. Не прекращая движения вперед, атакует с шагом и выпадом отступающего противника — двойным переводом (тройным переводом, или с батманом в четвертую и уколом с переводом кнаружи и т. д.)

Расширение круга подготавливающих действий, предшествующих применению освоенных действий нападения и обороны

Многие фехтовальщики в течение одного спортивного сезона встречаются друг с другом в боях по несколько раз. Нередки поединки между одними и теми же противниками на протяжении одних соревнований. Поэтому пристрастие спортсменов к определенным способам подготовки действий нападения и обороны снижает их результативность, облегчает противникам распознавать их действительные намерения и действия. Использование 2-3 раза одного и того же способа подготовки определенного действия нападения и обороны, даже в процессе боя с незнакомым противником на 5—10 уколов, лишает этот способ внезапности при дальнейшем применении — противник сумеет подготовить эффективные контрмеры и нанести укол. Поэтому по мере освоения боевых действий рапиристу следует стремиться к разнообразию форм подготовки и их применения в боях. Возможности для различной подготовки почти каждого боевого действия достаточно широкие. Перед использованием защиты с последующим ответным уколом можно имитировать ослабление внимания или некоторую потерю дистанции, совершать подготавливающие глубокие сближения или замедленные отступления, подготовку контратаки или атаки, вызов перемены соединения, угрозу оружием, опусканием его вниз за пределы поражаемой поверхности, чередование подготавливающейся прямой и действительной круговой или полу круговой защит и т. д. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е Атакует с выпадом с переводом кнаружи в открывающийся сектор	Соединение 6-е Совершает подготавливающую перемену соединения в 4-ю. Парировать атаку 6-й защитой и наносит ответный укол прямо
2. Дистанция средняя. Соединение 6-е Атакует с выпадом прямо, реагируя на опускающееся оружие	Соединение 6-е Имитируя ослабление внимания, опускает оружие вниз, слегка выпрямляя ноги и опуская левую руку. Парировать атаку 6-й защитой и наносит ответный укол прямо
3. Дистанция средняя. Соединение 6-е Атакует с выпадом на подготовку — батман в 6-ю позицию и укол прямо	Соединение 6-е Совершает подготавливающее выпрямление оружия прямо. Парировать атаку 6-й защитой и наносит ответный укол

4. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Атакует с выпадом прямо на сближение	Соединение 6-е Совершает подготавливающее сближение шагом вперед. Парирует атаку на сближение 6-й защитой и наносит ответный укол
5. Дистанция дальняя. Соединение 4-е Совершает шаг вперед и возврат в исходное положение. Повторяет сближение, затем атакует с выпадом с переводом кнаружи	Соединение 4-е Реагирует на сближение медленным небольшим подготавливающим отступлением шагом назад, затем возвращается в исходное положение. При повторении схватки парирует атаку противника 6-й защитой и наносит ответный укол
6. Дистанция средняя. Соединение 8-е Совершает угрозы оружием с переводом в верхний сектор. Затем атакует с выпадом максимальной длины с переводом в верхний сектор	Соединение 8-е На угрозы оружием реагирует подготавливающими движениями туловищем назад. Атаку парирует 6-й защитой и наносит ответный укол
7. Дистанция средняя. Соединение 6-е Парирует отдельные атаки 6-й защитой и совершает попытки ответов с выпадом прямо	Соединение 6-е Совершает подготавливающие атаки прямо с коротким выпадом. Ответы противника парирует 6-й защитой и наносит контрответы, закрываясь с выпада назад
8. Дистанция дальняя. Соединение 6-е Совершает нападение с выпадом с переводом внутрь, затем повторную атаку с выпадом с переводом кнаружи	Соединение 6-е Парирует подготавливающей 4-й защитой нападение противника, стоя на месте, затем парирует 6-й защитой повторную атаку и наносит ответный укол
9. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Атакует с шагом и выпадом с финтом прямо. Парирует контратаку защитой по ходу сближения в атаке и совершает ответный укол прямо	Позиция 8-я Совершает подготовленную контратаку с переводом в верхний наружный сектор, а попав в защиту, парирует ответ противника 6-й защитой и наносит ответный укол

Освоение определенного объема действий нападения и обороны, необходимых для применения их в неожиданно возникающих ситуациях

Развитие многих боевых схваток предположить заранее не удастся, и поэтому часто приходится действовать в неожиданно возникающих ситуациях, особенно в обороне.

В одних случаях тренированный рапирист за счет хорошего маневрирования и точной реакции сможет активно противодействовать неожиданным нападениям противника. В других — первоначальное реагирование может оказаться неудачным. В подобных ситуациях сыграют свою роль заранее освоенные приемы, применение которых противнику трудно предположить.

Для отработки определенных действий нападения и обороны следует во время тренировки прибегнуть к комбинациям из двух подобранных приемов, в которых первый является типичным для реагирования на неожиданное нападение или оборону противника, а второй — по возможности должен иметь совершенно другую тактическую направленность. Например, если рапирист в обороне первоначально реагирует на атаку прямой защитой, то в случае неудавшегося парирования он в повторной защитной попытке применяет круговую защиту; или после неудавшейся попытки парировать нападение противника прибегнет к контратаке с уклонением вниз и т. п. Например:

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное. Атакует с переводом во внутренний сектор, произвольно чередуя разную глубину нападений. На ответ с переводом со средней дистанции реагирует 4-й защитой	Соединение 6-е Парирует нападение 4-й защитой с одновременным шагом назад и наносит ответный укол прямо с ближней дистанции или наносит ответный укол с переводом с выпадом со средней дистанции
2. Дистанция средняя. Позиция 8-я Парирует нападение 6-й защитой и наносит ответный укол прямо, произвольно в отдельных схватках, дополняя парирование шагом назад. На контрответ со средней дистанции реагирует 6-й защитой	Позиция 6-я Атакует с выпадом уколком прямо. Попав в защиту, парирует ответ противника 6-й защитой и наносит контрответ прямо, стоя на выпаде с ближней дистанции или наносит ответ с переводом внутрь с повторным выпадом со средней дистанции

4. Дистанция средняя. Соединение 6-е нейтральное Произвольно чередует простые атаки с переводом внутрь с атаками удвоенным переводом	Соединение 6-е Парирует простые атаки круговой 6-й защитой с шагом назад и наносит ответные уколы прямо. На атаки удвоенным переводом реагирует первоначально круговой 6-й защитой, парирует 7-й защитой нападение внутрь и наносит ответные уколы прямо
5. Дистанция средняя. Позиция 6-я Произвольно чередует простые атаки с выпадом уколом прямо с атаками с двумя или тремя переводами	Позиция 8-я Парирует простые атаки 4-й защитой с шагом назад и наносит ответные уколы прямо. На атаки с двумя или тремя переводами реагирует первоначально 4-й защитой с шагом назад, затем контратакует уколом прямо с одновременным уклонением с оппозицией кнаружи
6. Дистанция средняя. Позиция 6-я Произвольно чередует простые атаки с выпадом прямо с атаками тремя переводами	Позиция 8-я Парирует простые атаки 6-й защитой с шагом назад и наносит ответные уколы прямо. На атаки с тремя переводами реагирует первоначально 6-й защитой с шагом назад, затем контратакует «стрелой» уколом прямо
7. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Произвольно чередует подготавливающие сближения с глубокими атаками, при выполнении которых набегает на «вытянутую руку»	Позиция 6-я На подготавливающие сближения противника отступает не реагируя оружием. На действительные нападения реагирует быстрым выпрямлением руки с одновременным отступлением шагом назад
8. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Атакует прямо произвольно, чередуя различную глубину нападений, дополняя короткие нападения быстрым уходом назад	Позиция 8-я Парирует нападения 4-й (или 6-й) защитами и наносит с ближней дистанции ответные уколы прямо. Парируя нападение в средней дистанции 4-й (или 6-й) защитами, атакует отступающего противника со скачком и выпадом — батман (захват) в 4-ю (6-ю) позицию и наносит уколы прямо
9. Дистанция средняя. Позиция 8-я Парирует нападение 4-й защитой с шагом вперед, входя в ближний бой	Позиция 6-я Атакует с выпадом прямо. Попадая в защиту, в условиях ближнего боя закрывается вперед с поворотом левым плечом к противнику, одновременно выводит оружие гардой вправо-назад и наносит укол во внутренний сектор
10. Дистанция средняя. Позиция 8-я (фехтует левой рукой) Парирует нападение 4-й защитой с шагом вперед, входя в ближний бой	Позиция 6-я Атакует с выпадом прямо. Попадая в защиту, в условиях ближнего боя уклоняется вниз, выводит оружие влево гардой вниз и наносит укол во внутренний сектор
11. Дистанция средняя. Позиция 6-я Совершает нападение с выпадом прямо. Попад в защиту, уклоняется вперед-вниз, пытаясь в ближнем бою избежать ответного укола	Позиция 8-я Парирует атаку 6-й защитой, в условиях ближнего боя наносит укол противнику в спину

Упражнения, объединяющие задачи подготовки и применения действий нападения и обороны, подготовки оптимальных мгновений и дистанции для атак, совершенствования специальных умений фехтовальщика

Действия тренера	Действия спортсмена
1. Дистанция дальняя. Позиция 6-я На маневрирование противника реагирует небольшими шагами назад и вперед, сохраняя дистанцию. На обманные движения атаки реагирует 4-й и 6-й защитами. В отдельные моменты атакует прямо или с батманами в 4-ю или 6-ю позиции и уколами прямо	Позиция 6-я Совершает небыстрый шаг вперед и без задержки — шаг назад. То же повторяет несколько раз. После одного из шагов назад-вперед, на начало маневренного шага противника вперед-назад, атакует с шагом и выпадом — финт прямо и двойной перевод и наносит укол внутрь. Атаки противника парирует прямыми защитами и наносит ответы
2. Дистанция средняя. Позиция 6-я С небольшим выпадом серийно совершает нападения прямо. Попадая в защиту, произвольно чередует попытки повторных	Позиция 8-я Парирует атаки противника 4-й защитой с шагом назад. На уход противника с выпада совершает ответную атаку с шагом и выпадом, с захватом в 4-ю позицию и наносит укол с

атак с переводом кнаружи и уходы с выпада назад, реагируя на захват 4-й защитой	переводом кнаружи. Повторные нападения парирует круговой 4-й защитой и наносит ответные уколы прямо
3. Дистанция дальняя. Позиция 6-я На сближение противника произвольно чередует нападение с переводом кнаружи и отступления с шагом назад и переменной соединения в 6-ю. На обманные движения атаки реагирует 4-й и 6-й защитами	Позиция 8-я С шагом вперед пытается завладеть 4-м соединением. Нападения противника парирует 6-й защитой и наносит ответные уколы с переводом внутрь. Отступающего противника атакует с шагом и выпадом с тремя переводами и наносит укол внутрь
4. Дистанция дальняя. Позиция 6-я На атаки противника произвольно чередует нападения батманом в 4-ю позицию на уход с выпада, отступления шагом назад с попыткой 6-й защиты на захват оружия, контратаки прямо со сближением, парирование с шагом вперед и попытки нанести ответ прямо	Позиция 6-я Совершает подготавливающие атаки с выпадом уколom прямо. Попытки противника атаковать с батманом контратакует с переводом кнаружи, закрываясь с выпада назад; отступающего противника атакует «стрелой» с захватом в 6-ю позицию и наносит укол с переводом внутрь; наносит укол прямо с выпадом одновременно с попыткой контратаковать; парирует простые ответы 4-й (или 6-й) защитой и наносит контрответы прямо стоя на выпаде
5. Дистанция дальняя. Позиция 8-я На сближение произвольно чередует отступления с бездействующим оружием, уход оружием в 6-ю позицию с шагом назад и реагирование 4-й защитой на батман, атаки с выпадом с переводом на попытку войти в соединение, полное отсутствие реагирований	Позиция 6-я Совершает подготавливающий шаг вперед с попыткой завладеть 8-м соединением. Отступающего противника с бездействующим оружием атакует с шагом и выпадом — захват в 7-ю позицию и наносит укол прямо; на отступление с уходом оружия от соединения в 6-ю позицию атакует — батман в 4-ю позицию и наносит укол с переводом кнаружи; нападение парирует с шагом назад 6-й или 4-й защитами и наносит ответы прямо; отступает назад, не развивая схватку при полном отсутствии реагирований со стороны противника
6. Дистанция средняя. Соединение 8-е Произвольно чередует нападения с переводом различной глубины. На ответ реагирует 4-й защитой	Соединение 8-е Глубокие нападения парирует круговой 8-й защитой с шагом назад и наносит ответы с переводом или парирует 7-й защитой и наносит ответы завязыванием кнаружи. Короткие нападения парирует круговой 8-й защитой и наносит ответы с выпадом удвоенным переводом кнаружи
7. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Совершает нападения уколom прямо различной глубины. Избегая получения контратаки в коротких нападениях, отступает, реагируя 4-й и 6-й защитами	Позиция 8-я Глубокие нападения контратакует уколom кнаружи с оппозицией в 6-ю. Не достав в попытке контратаки, атакует отступающего противника — круговой батман в 4-ю позицию и наносит укол с переводом
8. Дистанция средняя. Соединение 6-е Произвольно чередует пытки 4-й и круговой по-6-й защиты и ответы прямо, стоя на месте и с глубоким отступлением. На атаки реагирует комбинациями защит 4 — круг 4 и 6 — круг 6 (или комбинациями прямых защит — в зависимости от заданной атаки ученика)	Соединение 6-е Серийно атакует с выпадом и наносит уколы с переводом; ответы противника парирует прямыми контрзащитами и наносит контрответы прямо, стоя на выпаде; на отступление противника закрывается вперед, парируя ответы прямыми (или круговыми) защитами, и совершает атаки с шагом и выпадом удвоенными переводами из 6-й или 4-й защит (или атакует двойными или тройными переводами, или совершает атака с действием на оружие — в зависимости от задания)

ТРЕНИРОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА ВНЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОКА

Наряду с индивидуальным уроком в процессе обучения фехтовальщика важное место занимают тренировочные и соревновательные бои, упражнения с партнером, совершенствование уколов на чучелах и мишенях, самостоятельная работа над техникой передвижений, разминка, общефизическая тренировка, участие в соревнованиях.

Большую роль в достижении высоких результатов играет также построение режима дня, организация отдыха, питания, подготовка инвентаря к соревнованиям, накопление и фиксирование боевого и тренировочного опыта. Не умаляя значения индивидуального урока, следует иметь в виду, что основное время тренировки падает на другие формы работы. Например, при четырех разовой тренировке в неделю по три часа время индивидуальных занятий тренера с учеником составит примерно 2—3 часа (четыре урока по 30—45 минут каждый). Остальные 9—11 тренировочных часов фехтовальщик проводит в боях, упражнениях с партнером, занимается корректирующими и общефизическими упражнениями.

Участие тренера в этой части тренировочного процесса лишь направляющее. Наиболее активная роль здесь принадлежит самому спортсмену. Важность самостоятельной тренировки заключается в том, что тренер не может завершить процесс совершенствования боевых качеств и тактических умений фехтовальщика только за счет индивидуальных уроков. Ведь усвоенное в уроке новое боевое действие или вариант тактического обманывания при попытке его использования в бою обычно не дает сразу желаемого результата. Причина заключается в трудности сочетания в бою поисков обоснованной тактической ситуации и мгновений с соблюдением дистанции, необходимой быстроты и амплитуды движений и т. д. Нужен довольно длительный этап опробования освоенного в уроке боевого действия (варианта тактического обманывания) в упражнениях с партнером, тренировочных и соревновательных боях, в соревнованиях с более слабыми противниками и т. д., чтобы оно вошло в «репертуар» рапириста и стало результативным. И чем активнее и сознательнее будут уделять внимание спортсмены вопросам совершенствования, тем быстрее они достигнут спортивного мастерства.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ

За исключением периода начального обучения успешное совершенствование мастерства фехтовальщика невозможно без систематического проведения тренировочных боев, которым отводится в каждом занятии довольно много времени: от 1 до 2,5—3 часов. В начале каждого нового сезона время тренировочных боев на занятии целесообразно ограничивать 1—1,5 часами. Это нужно для того, чтобы сохранить силы фехтовальщиков для более важных в этот период технической и общефизической подготовок. Если рапирист находится в некоторой «технической форме», то время боев в тренировочном занятии может колебаться от 1,5 до 2 часов. В период максимальных нагрузок, при двухразовых тренировках на сборах, учебным боям отводится до 3 и более часов в день.

Учебные поединки с любым противником, даже если он : будет не равный по уровню мастерства, принесут определенную пользу.

Такие тренировки позволят фехтовальщикам успешно повышать свой технико-тактический уровень. Польза от подобных занятий будет зависеть от правильно выбранной задачи тренировки. При необходимости можно облегчать для противника или максимально усложнять для себя применение определенных действий и решение конкретных тактических задач в бою. Не следует увлекаться тренировками только с сильными противниками. Такая тренировка хоть и расширит тактические знания, но будет тормозить усвоение нового материала. Техническое совершенствование будет проходить медленно, так как противодействие сильного противника сузит боевой репертуар и снизит творческую активность спортсмена. Но тренировки с сильным противником полезны, так как при максимальных напряжениях удастся проверить усвоение боевых действий и тактических умений.

Использование различных партнеров в тренировочных боях дает наибольшие возможности для роста спортивного мастерства. Необходимо вести тренировочные бои и с бойцами слабее себя. Это будет способствовать совершенствованию технической стороны боевых действий и освоению тактических умений.

Ведение тренировочных боев с частой сменой партнеров приучает фехтовальщика быстро приспосабливаться к конкретному противнику, находить тактически правильный рисунок боя.

Тренировочные бои можно условно разделить на несколько разновидностей. Причем, направление и задача тренировочного боя зависят от периода тренировки, квалификации бойцов и разницы в уровне их спортивного мастерства.

Вольные бои

К вольным боям относятся тренировочные поединки, не ограниченные никакими условными и специальными требованиями. Вольные бои применяются при подготовке фехтовальщиков всех разрядов на протяжении всего периода работы с оружием. В большом объеме такие занятия полезны для спортсменов старших разрядов в основном периоде тренировки.

У малоопытных спортсменов во время проведения вольных боев можно наблюдать две крайности. В одном случае бои ведутся с боязнью получения укола, излишне осторожно, за счет узкого круга наиболее освоенных боевых действий и тактических умений. В другом — в расчете на то, что не ведется учет количества уколов, бой проходит при сниженной бдительности и плохом соблюдении дистанции, насыщенный необоснованными решениями и действиями. Подобное построение тренировочных боев значительно снижает их эффективность.

Вольные бои должны носить экспериментальный характер. Мгновенно возникающие ситуации насыщаются смелыми разнообразными решениями, опробуются новые варианты тактического обманывания, совершенствуется владение излюбленными средствами нападения и обороны. Отсутствие боязни получения уколов, позволяющее фехтовальщику вести разносторонние смелые бои, должно сочетаться с достаточной бдительностью, соблюдением необходимой дистанции, с использованием боевых действий в тактически обоснованных ситуациях. Вольные бои проходят на фоне широкого маневра, при обоюдной постоянной

активности занимающихся и характерны оптимальной физической и нервной нагрузкой.

Правильный подход спортсмена к вольным боям позволяет наиболее полно переносить приобретенное в индивидуальных уроках в бой, оснащает фехтовальщика широким репертуаром действий нападения и обороны и способствует формированию разностороннего, активного стиля ведения боя.

Бои с учебными задачами

Главная цель тренировочных боев с учебными задачами — дополнить и продолжить совершенствование боевых действий и тактических умений.

Сохранив обычный фон вольных боев, спортсмен сосредоточивает свое внимание на решении какой-либо технической или тактической задачи.

Ведение учебного боя одним из тренирующихся может увеличить количество получаемых им от противника уколов и уменьшить количество нанесенных. Но это не должно пугать спортсмена, ибо не является в данном случае решающим.

Если тренируемое боевое действие или вариант тактического обманывания удастся многократно успешно использовать, то учебную задачу следует считать выполненной.

Примерные задачи для учебного боя:

1. Вести ограниченный бой. Ставится обязательное условие для обоих противников пользоваться лишь определенным кругом действий или исключить их применение. Атаковать только простыми атаками, не применять контратак, использовать лишь простые действия, наносить уколы только в верхние сектора и т. д. Постановка каждой из подобных ограниченных задач целесообразна лишь в тренировке слабо квалифицированных фехтовальщиков (новички, III разряд). При упрощении набора действий облегчается контроль рапиристов над техникой выполнения, своевременностью действий и сохранением дистанции боя. Более сильным спортсменам вести бои в таких узких рамках нецелесообразно. Им следует давать установки на преимущественное применение более сложных действий. Это обеспечит меньшую внезапность для совершенствуемых действий (в ограниченном бою возможность внезапных действий значительно снижается), облегчая занимающимся контроль над их выполнением.

2. Усилить контроль над техникой действий вооруженной руки (или над техникой передвижений).

Ведя тренировочный бой, фехтовальщик с некоторым возможным ущербом для внезапности и быстроты действий основное внимание концентрирует на технической правильности движений. Учебный бой с ведущей технической задачей необходим преимущественно в подготовительном периоде тренировки, при возобновлении занятий после длительного перерыва. Для спортсмена, плохо владеющего технической структурой движений и передвижений, такие бои применяются во всех периодах тренировки.

3. Выполнять быстротные задачи — стремиться атаковать, наносить ответные уколы и контратаки с максимальной быстротой. Бои с быстротной задачей следует вести лишь после приобретения правильной технической формы движений, иначе может возникнуть излишнее напряжение мышц вооруженной руки и туловища и как следствие этого искажение техники.

4. Применять активную оборону. Преимущественно тренировка защит и ответов. Стремление рапириста парировать атаки противника не должно исключать некоторого использования контратак. Иначе противник будет атаковать с большим количеством обманных движений и успешная защита станет невозможной. Необходимо вести маневренный бой, сохраняя боевую дистанцию и насыщая бои экономными сближениями. Изредка рекомендуется атаковать самому, сосредоточив главное внимание на отражении ожидаемых атак.

У противника возникнет много поводов для атак. Атаки следует парировать, совершенствуя тем самым активную оборону. Для таких тренировок целесообразно подбирать партнеров слабее себя по уровню подготовки — это облегчит выполнение задачи и позволит приобрести уверенность в обороне.

5. Преимущественно использовать определенные действия в целях расширения «репертуара» или усилить одно из звеньев в тактике за счет определенного построения боя. Например:

- входить в преднамеренные завязки с противником. Увеличить количество контратак с оппозицией;
- за счет определенного построения боя, вызывая у противника намерения контратаковать,

совершенствовать способы активного противодействия.

Находить в бою повод для результативного применения действий с различной быстротой и ритмом выполнения.

Обеспечивать обязательную внезапность для атак.

Каждая из перечисленных учебных задач предназначена для длительного совершенствования. Умение успешно пользоваться описанными действиями необходимо фехтовальщикам всех ступеней мастерства. Поэтому при возвращении к подобным учебным задачам тренирующийся будет вновь и вновь находить в их решении новые трудности и новые возможности для повышения своего мастерства.

6. Развивать быстроту ориентировки.

Для этой цели можно создать в тренировочном бою умышленно обостренную обстановку, в которой принятие мгновенных решений станет вынужденным. Достаточно вести бой на сближенной дистанции, как он станет быстротечным и рапиристу потребуются быстрота принятия и реализации решений.

Ведение сближенного боя представляет большие трудности. Оно требует большой стабильности технических навыков, поэтому использование его в тренировке предназначается лишь для мастеров и перворазрядников.

Стремление продолжить неудавшиеся схватки в бою — также одна из задач развития быстроты ориентировки.

Бои на счет и тренировочные соревнования

Все действия спортсмена в бою подчинены стремлению победить. В боях на счет синтезируются усилия тренера и ученика, направленные на повышение мастерства фехтовальщика. Но все же это бои тренировочные. Поэтому при желании их можно направить в определенное русло. Формулой боя в 8—10 уколов (примерно) определим для бойцов свободу тактического творчества. Такой бой таит большие возможности для разумного риска. Поединок будет вестись смело, разнообразно, но дисциплинирующее условие соревнований сохраняется. Формула боя 1—3 укола (или фора) потребует от фехтующих больших волевых усилий, максимальных проявлений бдительности и быстроты ориентировки. Такие бои имеют место во всех периодах тренировки с оружием, но наибольшее применение они находят в основном периоде. В тех случаях, когда партнером оказывается спортсмен, который значительно слабее в технике и тактике, независимо от периода бой на счет для сильнейшего должен превратиться в учебный. Соревновательная обстановка способствует тому, что слабейший ведет бой собраннее, лучше соблюдает дистанцию и становится более полезным партнером. Фиксирование счета в бою дисциплинирует сильнейшего, а преимущество в технике и тактике позволяет ему успешно решать учебные задачи.

Тренировочные соревнования — неотъемлемая часть подготовки фехтовальщика. В них определяется степень усвоения новых элементов и результаты работы над ликвидацией имевшихся недостатков. Тренировочные соревнования являются проверкой состояния готовности фехтовальщиков к крупнейшим соревнованиям сезона, а также важным средством повышения спортивной формы. От спортсменов требуется целеустремленный подход к каждому бою. Поединки должны вестись собранно, где главное внимание фехтовальщиков сосредоточивается на тактической оправданности и своевременности действий. Это исключит в боях надуманность ситуаций, излишнюю суету и позволит наиболее полно раскрыть возможности тренирующихся. Те же цели, что и перед тренировочными соревнованиями, можно ставить перед некоторыми официальными соревнованиями небольшого масштаба, особенно в начале сезона.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

Упражнения фехтовальщиков в парах занимают основное место в уроках начального группового обучения. В дальнейшей тренировке главенствующую роль занимают индивидуальные уроки и бои, а упражнения с партнером служат лишь дополнительной ступенью для совершенствования технических приемов и боевых действий. Однако значение свое они сохраняют, ибо использование упражнений с партнером способствует активной работе спортсменов над своим техническим и тактическим совершенствованием. Приобретенный затем некоторый опыт в проведении упражнений поможет в дальнейшем рапиристам правильно организовать тренировку в отсутствии тренера.

В зависимости от поставленной ведущей задачи, упражнения могут носить характер узкого технического или тактического совершенствования.

Примерные упражнения на технику выполнения и тактику:

Дистанция средняя. Позиции шестые. Поочередно, чередуясь после каждой попытки, спортсмены с выпадом атакуют и наносят уколы внутрь. Начинать упражнение целесообразно с небольшим выпадом, доводя его постепенно до максимальной длины. Внимание занимающихся должно быть сосредоточено на достижении правильного взаимодействия в работе ног и вооруженной руки (в аналогичных упражнениях можно совершенствовать любые атаки с выпадом, атаки шагом и выпадом с обманными движениями, атаки с действием на оружие, комбинированные атаки, обусловленные комбинации).

Внимание занимающихся в зависимости от задачи может акцентироваться: на соблюдении правильной структуры движений, на скорости выполнения, на достижении необходимого взаимодействия в работе ног и вооруженной руки и т. д.

Дистанция ближняя. Позиции шестые. Занимающиеся, стоя на месте, поочередно пытаются наносить друг другу уколы в разные сектора поражаемой поверхности; рапирист старается парировать нападение партнера конкретной защитой. Начинают упражнение в медленном темпе, чтобы облегчить соблюдение правильности атакующих и защитных движений. Затем упражнение выполняется со средней дистанции с постепенным убыстрением и заканчивается нанесением укола одним из партнеров.

Дистанция дальняя. Позиции шестые. Один из занимающихся активно маневрирует шагами вперед и назад, а партнер строго соблюдает дистанцию. Активно действующий фехтовальщик атакует партнера «стрелой», делая действительный батман в четвертую позицию, выбирая для атаки мгновения начала маневренного шага противника вперед или окончание его шага назад.

Примерные соревновательные упражнения (контры):

Дистанция ближняя. Соединение четвертое. Один из упражняющихся пытается сделать неожиданный круговой батман в шестую позицию, а его партнер переводом внутрь стремится избежать столкновения клинков.

Дистанция небольшого выпада. Атакующий в шестой позиции, обороняющийся во второй или восьмой. Атакующий за счет быстроты, неожиданного начала и прямолинейности движения оружием стремится нанести укол в грудь. Обороняющийся пытается парировать нападение и нанести ответный укол.

Дистанция средняя. Позиции шестые. Один из упражняющихся атакует с выпадом в любой сектор поражаемой поверхности противника. Решение о направлении атаки он принимает самостоятельно. Партнер пытается парировать нападение и наносить ответные уколы, выбирая соответствующую конкретную защиту во время атаки противника.

Дистанция средняя или дальняя. Позиции произвольные. Один из упражняющихся атакует с обманным движением или действием на оружие. Партнер, стоя на месте, пытается парировать нападение и наносить ответные уколы (в данном упражнении атаки не должны включать более одного обманного движения, иначе попытки парирования станут чрезмерно затруднены).

Дистанция небольшого выпада. Позиции шестые. Один из упражняющихся атакует (не быстро) и сосредоточивает внимание на возможном ответном уколе партнера, имея намерение его парировать и продолжить схватку контрответным уколом. Партнер в свою очередь стремится парировать атаки и контрответы и наносить ответные и контрответные уколы. Схватки должны проходить на фоне ускорения движений.

Взаимные уроки

Эта форма организации тренировок с партнером начинает быстро распространяться. Эффективность ее очевидна. Но ее использование требует от занимающихся определенного технического уровня и предварительной практики в применении других форм тренировки парами.

В таких уроках один из партнеров действует условно как тренер, а другой активно совершенствуется в определенном техническом или тактическом направлении. Тренировки с партнером не должны полностью воспроизводить уроки тренера с большим набором элементов, различных усложнений и продолжений схваток. Целесообразнее выбрать один или несколько элементов и сосредоточиться на их совершенствовании.

Примерные упражнения

Действия партнера, имитирующего тренера	Действия совершенствующегося партнера
1. Дистанция средняя. Оружие опущено Произвольно чередует простые атаки в различные сектора поражаемой поверхности	Позиция 6-я Парирует атаки и наносит ответные уколы
2. Дистанция дальняя. Позиция 6-я. В движении бегом имитирует атаку с захватом или контрзахватом	Позиция 6-я Контратакует с переводом на попытку захвата
3. Дистанция дальняя. Позиция 6-я Произвольно чередует бездействие с попытками контратаковать на начало атаки противника	Позиция 6-я. Атакуют прямо с длинным шагом и выпадом. Увидев контратаку, парирует ее по ходу сближения и наносит ответный укол

Наибольшую пользу уроки с партнером принесут, если оба спортсмена будут проявлять максимальную активность, критически обмениваться мнениями и составят единый творческий коллектив.

ОДИНОЧНАЯ ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ

К одиночной отработке техники относится совершенствование техники передвижений, движений выпада и атаки «стрелой», техники и точности уколов на чучелах и мишенях, контроль за сохранением правильности основных положений и движений у зеркала.

Обычно совершенствованию техники передвижений, движений выпада и атаки «стрелой» в индивидуальных уроках уделяется мало времени. Причина кроется в большом объеме работы, которая ведется над техникой действия оружием и тактической подготовкой фехтовальщика.

Поправки, касающиеся правильности выполнения передвижений, обычно делаются тренерами по ходу основной работы над другими разделами техники. Для быстрого же роста спортсмена в мастерстве маневрирования такого кратковременного внимания недостаточно, так как навык правильного выполнения не закрепляется и ошибки исправляются слишком долго. Необходимо отводить в каждой тренировке специальное время (10—20 минут) на совершенствование техники передвижений, движений выпада, шаг-выпада и атаки «стрелой». Организовать эту работу не сложно, и проводить ее может каждый фехтовальщик самостоятельно (спортсмены младших разрядов должны проводить ее только по заданию тренера). Время для занятий

выбирается наиболее удобное для каждого отдельного случая. Лучшими для этой цели являются начало или конец тренировки.

Примерные упражнения для самостоятельных 10—20-минутных занятий по технике передвижений:

1. Подготовительные упражнения, направленные на увеличение длины шага, выпада, движения атаки «стрелой»; на улучшение подвижности в суставах, свободы и правильности движений в нужных направлениях; на достижение требуемой координации в работе ног, туловища и рук.

2. Шаги, скачки вперед и назад, выпады, уходы с выпадов, шаг-выпады, движения атаки «стрелой», выполняемые со строгим контролем (соблюдать правильность движений и конечных положений). Очень полезно чередовать движения в замедленном темпе с более быстрыми, выполняя работу у зеркала. Это облегчает контроль над техникой движений и соблюдением правильности исходных и конечных положений (боевой стойки, выпада, позиций).

3. Комбинации из атак, уходов с выпадов вперед и назад, передвижений. Примерные варианты элементов движений, выполняемых слитно: а) серийное повторение атак различных типов; б) комбинации из атак, мгновенных уходов назад и повторных нападений; в) импровизированный набор элементов типа «боя с тенью».

Движения, слабо освоенные или выполняемые с грубыми ошибками, включать в комбинацию нецелесообразно — необходимо избегать закрепления неправильных навыков.

Серийное выполнение движений, соединенных в слитные комбинации, характеризуется большой физической нагрузкой. Поэтому наибольший эффект их применение принесет во второй половине тренировочного занятия. В этом случае, помимо технического совершенствования, упражнения явятся действенным средством развития общей и специальной выносливости.

Для совершенствования техники точности уколов в тренировках необходимо использовать чучела и мишени.

Начинающим фехтовальщикам и спортсменам младших разрядов серийное выполнение уколов на чучелах и мишенях помогает быстрее стабилизировать навыки. Спортсмены первого разряда и мастера спорта могут эффективно использовать чучела и мишени во время разминки, а также в целях контроля над качеством движений оружием.

РАЗМИНКА

Разминка — неотъемлемая часть тренировки и соревнований. Каждый спортсмен должен овладеть умением подготовить свои мышцы, суставы, внутренние органы для полноценного включения их в предстоящую работу.

Разминку условно можно разделить на две части — общую и специальную. Цель общей части — поднять функциональное состояние организма и повысить его работоспособность. Для этого используются бег и общефизические упражнения. Задача специальной части — максимально подготовить организм к характеру предстоящей работы, тем самым облегчить ее выполнение. Условия и характер предстоящей деятельности диктуют выбор упражнений, организацию и дозирование разминки, которые в свою очередь зависят от индивидуальных особенностей спортсменов, их подготовленности и самочувствия.

Утренняя разминка (типа зарядки) направлена преимущественно на общефизическое развитие. Продолжительность занятий—20—25 минут. Свободный медленный бег 300—600 м. Общеразвивающие упражнения для ног, туловища и рук — 5—10 минут, специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах и развитие быстроты,— 10—15 минут. Разминка должна вызвать легкое потение и закончиться непродолжительным бегом и ходьбой.

В дни, свободные от тренировки с оружием, и в период сборов при свободной первой половине дня утренняя разминка может носить характер общефизической тренировки продолжительностью 45—60 минут.

Для этого используются специальные подготовительные упражнения, упражнения с оружием и вольные бои.

Тренировочная разминка должна носить преимущественно специальный характер. Средняя продолжительность ее 25—30 минут. Из них 10 минут отводится на бег и обще-развивающие упражнения, 15—20 минут на специально-подготовительные упражнения и упражнения с партнером. Упражнения с партнером целесообразно выполнять на техническое совершенствование в начале разминки без максимальных усилий. В разминку можно включать также упражнения, направленные на совершенствование техники работы ног, упражнения с оружием на чучелах и мишенях. В этом случае продолжительность разминки должна быть несколько большей.

Предсоревновательная разминка. Приступать к разминке нужно с таким расчетом, чтобы закончить ее за 10 минут до начала боев. Ее содержание и объем зависят от ступени и длительности соревнований. В однодневных соревнованиях без длительных перерывов перед началом первой ступени целесообразно провести разнообразную разминку продолжительностью 25—30 минут. На легкий бег и общефизические упражнения отводится 10 минут, на вольные бои — 15—20 минут. Начинать разминочные бои необходимо легко, без особого напряжения, обращая внимание на технику. Затем выполнение боевых действий по быстроте и своевременности доводят до максимальных возможностей.

Опытные фехтовальщики рассматривают начало первого боя как продолжение разминки. Первый бой вызывает излишнее волнение. Начинать его нужно неторопливо и, лишь справившись с перевозбуждением, приступать к активной тактической борьбе с противником.

Перед каждым очередным боем проводить специальную разминку не обязательно. Достаточно сделать несколько пружинящих выпадов, а в случае длительного интервала между боями выполнить легкий бег и прыжки (20—30 секунд).

Разминку перед началом последующих ступеней соревнований целесообразно ограничить 10—15 минутами. Из них 3—5 минут отводится на легкий бег и общефизические упражнения, 7—10 минут — на упражнения с партнером и вольные бои. Если перерыв между ступенями соревнований был длительным (2—3 часа), то продолжительность и содержание разминки может быть такой же, как и перед началом первой ступени, в особенности перед финальными соревнованиями.

При многодневных соревнованиях со значительной нагрузкой следует исключительно осторожно подходить к объему и содержанию разминки. Необходимо так распределять свои силы, чтобы их хватило на все дни соревнований, и в особенности на финальные бои, где требуются максимальные усилия. После усталости, вызванной большими мышечными усилиями, процесс восстановления идет гораздо быстрее, чем при больших затратах нервной энергии. Поэтому очень важно сохранить более «свежей» нервную систему. Для этой цели в разминке сокращается количество отводимого времени на вольный бой, наиболее расточительно расходующий нервную энергию. В разминку входят: бег, общефизические упражнения и упражнения с партнером на технику выполнения, которые заканчиваются непродолжительным вольным боем — 3—8 минут.

Эти рекомендации не являются исчерпывающими. Индивидуальные особенности участников и обстановка соревнований могут существенно повлиять на выбор средств и дозировку разминки. Быстровозбудимые спортсмены скорее настраиваются, и поэтому специальная часть их разминки может быть несколько меньше обычной. Спортсменам с менее подвижной нервной системой нужен более длительный срок для подготовки к полноценной работе. Специальная часть разминки (особенно вольный бой) должна быть для них более длительной.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

От соревнования к соревнованию растет мастерство фехтовальщиков. Накапливается боевой опыт, закаляется воля, совершенствуются техника и тактика. Соревновательная обстановка перестает перевозбуждать спортсменов, приучает их правильно распределять свои силы.

Поэтому частое участие в соревнованиях вполне оправданно, и к нему нужно стремиться. Вполне реально, если рапирист выступает в 15—25 соревнованиях в год, принимая участие в 250—300 и более боях.

Различные соревнования требуют особой подготовки к каждому из них. Перед крупными многодневными (3—4 дня) соревнованиями необходимо так организовать тренировку, чтобы снизить объем нервных и физических затрат. За 7—10 дней до соревнований целесообразно уменьшить объем боев, сохранив большие нагрузки за счет повышения интенсивности работы и использования других средств тренировки. Этим достигается снижение объема нервной нагрузки. За 4—5 дней до соревнований снижается общая нагрузка; за 1—2 дня резко сокращаются тренировки по фехтованию. В этот период сохраняются лишь утренние занятия (30—45 минут) по общефизической подготовке или занятия с оружием.

Перед участием в небольших однодневных соревнованиях не следует резко менять программу тренировок. Достаточно лишь немного снизить нагрузку занятий перед соревнованием.

Однако есть вопросы, имеющие одинаково важное значение при подготовке к соревнованиям независимо от их масштаба. Режим дня, состав и количество пищи, время отхода ко сну не следует менять за несколько дней перед соревнованиями. Необходимо стремиться сохранить свой обычный образ жизни.

Своевременная и тщательная подготовка оружия и костюма должна стать обязательной для каждого фехтовальщика.

Отправляясь на соревнования, спортсмены должны заблаговременно проклеить и проверить рапиры, взять с собой запасной личный шнур и электрокуртку, небольшую отвертку для монтировки наконечников, лейкопластырь. При длительных состязаниях необходимо иметь запасные тапочки.

Не менее важно учесть питание в течение дня и температуру помещения, где будут проводиться бои. В случае необходимости надо взять с собой тренировочный костюм или специальный халат, шерстяные гетры и запасную белую майку. Приходить на соревнование рекомендуется примерно за 1 час. У спортсмена будет достаточно времени, чтобы спокойно переодеться и размяться.

Немаловажную роль играет поведение участника в промежутках между боями и ступенями соревнований. Наблюдение других боев или соревнований в параллельных группах способствует утомлению. Смотреть целесообразно лишь бои, представляющие практический интерес для изучения их участников. В перерывах между ступенями соревнований, для отдыха, лучше покидать зал соревнований. Это во многом поможет предупредить появление преждевременной усталости и перевозбуждения.

В вопросах подготовки и участия в соревнованиях нет мелочей. Усилия бойцов и тренеров должны быть всецело направлены на возможно более полное проявление спортсменами своих возможностей в условиях

соревнований.

ПРИБРЕТЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ. НАКОПЛЕНИЕ И ФИКСИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО И БОЕВОГО ОПЫТА

Тренировка фехтовальщика — сложный и разнообразный процесс. Однако лишь меньшая часть ее проходит в непосредственном контакте и под контролем тренера.

Основное время тренировок и соревнований приходится на самостоятельную работу. Ученики, готовясь к соревнованиям и участвуя в них, практически воплощают в своих действиях опыт, полученный от тренеров. Чтобы этот процесс проходил более активно и целеустремленно, особое значение приобретает уровень знаний занимающихся по вопросам техники, тактики, методики, общефизической подготовки, планирования и организации занятий, правил судейства, гигиены, самоконтроля. Необходимо стремиться к тому, чтобы объем знаний спортсменов все время превалировал над степенью их практических умений. Это увеличит усилия самих фехтовальщиков в решении задач спортивного совершенствования. Их деятельность станет сознательной и творческой.

Все это плюс беседы с тренером и совместный анализ тренировок и соревнований стимулирует накопление тренировочного, боевого и соревновательного опыта. Немалую роль в накоплении опыта играет также систематическое ведение тренировочного дневника. В нем необходимо фиксировать материал тренировки, выделять наиболее интересные боевые действия и упражнения, фиксировать критический анализ своих действий во время занятий и на соревнованиях, анализ действий противников, личное самочувствие и т. д.

Приобретенные знания и опыт помогут спортсмену в течение спортивного сезона, даже при временном отсутствии тренера, сделать тренировку насыщенной и продуктивной. Каждый соревновательный бой станет продуманным. Противники перестанут быть загадкой. Все действия рапириста будут направлены на достижение спортивных побед.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов

Характеристика фехтования на рапирах и особенности спортивной тренировки

Техника выполнения и тренировка основных положений, движений, боевых действий

Держание рапиры. Боевая стойка. Передвижения. Выпад. «Стрела». Атаки. Защиты и контрзащиты, ответы и контрответы. Техника ведения ближнего боя

Подготовка и применение действий нападения и обороны. Методы тактического совершенствования

Тактическое обманывание, специальные умения и тактические действия. Подготовка и применение атак. Подготовка и применение оборонительных действий. Методы тактического совершенствования, направленные на расширение репертуара действий нападения, обороны и подготавливающих действий

Тренировка фехтовальщика вне индивидуального урока

Тренировочные бои. Упражнения с партнером. Одиночная отработка техники. Разминка. Подготовка и участие в соревнованиях. Приобретение специальных знаний. Накопление и фиксирование тренировочного и боевого опыта

М. П. Мидлер и Д. А. Тышлер
Тренировка в фехтовании на рапирах

Редактор А. И. Шавердова. Художественный редактор В. К. Сафронов
Обложка художника И. П. Борисова. Технический редактор И.К. Дерва. Корректор А. Д. Полосова

Изд. № 2251. Сдано в набор 21/VIII 1965 г. Подписано к печати 17/XII 1965 г. Формат 84XЮ8У32. Объем 10,29 усл. п. л., 6,125 физ. п. л., 10,11 уч.-изд. л. А13162. Тираж 15 000 экз. Цена 51 коп. Заказ № 645.
Тем. план 1966 г. № III.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по печати. Москва, ул. Карла Маркса, 20.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.